تحقیقات

علاج بالغذا اور آسان چٹکلے

مصنّف

حکیم و ڈاکٹر پروفیسر محمد اشرف شاکر

فاضل طب و جراحت

فاضل نظریہ مفرد اعضاء اربعہ

ڈاکٹر آف ہومیو میڈیسنز سسٹم

ملنے کا پتہ: شاکر پبلشرز لاہور

Mobile:03004268645

E Maile:hmashakar@yahoo mail.com

علاج بالغذا اور آسان چٹکلے

مصنّف

حکیم و ڈاکٹر پروفیسر محمد اشرف شاکر

(حصّہ اوّل)

فاضل طب وجراحت

فاضل نظریہ مفرد اعضاء اربعہ

ڈاکٹر آف ہومیومیڈیسنز سسٹم

ملنے کا پتہ: شاکر پبلشرز لاہور

Email:hmashakar@yahoo.com
Email:hmashakar@hotmail.com
Mobile:03004268645

نام کتاب..........................علاج بالغذا اور آسان چٹکلے

مصنف..........................حکیم وڈاکٹر پروفیسر محمد اشرف شاکر

کمپوزر..........................حکیم وڈاکٹر پروفیسر محمد اشرف شاکر

نظر ثانی..........................حکیم حافظ محمد بلال

طبع اول..........................10 جنوری 2008ء

صفحات..........................800

تعداد..........................بارہ سو

قیمت..........................400 روپے

فہرست مضامین حصہ اول

مضامین صفحہ نمبر

مضامین	صفحہ نمبر

مضامین	صفحہ نمبر

نَحْمَدُهٗ وَنُصَلِّیْ عَلٰی رَسُوْلِهِ الْکَرِیْم اَمَّا بَعْد

معنون

فی زمانہ جب کہ ہر طرف امراض کا دور دورہ ہے جس سے بھی پوچھو کسی نہ کسی مرض میں مبتلا ہے، کوئی شخص بھی تندرست نظر نہیں آتا، صحت و مرض کا دارو مدار چونکہ خالص غذا پر منحصر ہے سوچا کہ اس پر کچھ لکھ دیا جائے تا کہ ایک عام شخص بھی ان چند اوراق کو پڑھ کر کم از کم اپنی صحت کی حفاظت صرف غذا کے ہیر پھیر سے کر سکے، پس اپنی ناقص سمجھ کے مطابق عمل کر ڈالا اب فیصلہ آپ کے ہاتھ میں ہے کہ کتنا کامیاب ہوا ہوں۔

ان چند اوراق کو محسن کائنات، وجہء وجود الکائنات، تاجدار مدینہ، سرکار دو عالم حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ کی خدمت اقدس میں ہدیہ پیش کرتا ہوں، اللہ تعالیٰ جل جلالہ اسے اپنی بارگاہ میں اپنی شان کے مطابق غلطیوں سے مبرّا فرما کر شرف قبولیت عطا فرمائے.........آمین

آپ سے ملتمس ہوں کہ اگر آپ کو یہ کاوش پسند آ جائے تو والدہ محترمہ جو سات دسمبر ۲۰۰۵ء کو اس دار فانی سے قضاء الٰہی سے مالک حقیقی سے جا ملیں اور میرے بیٹے حکیم حاجی محمد عثمان کیلئے اپنی خاص دعاؤں میں مغفرت کیلئے دعا کریں جو عین جوانی کے عالم پچیس برس کی عمر میں کار کے حادثے میں یکم اکتوبر ۲۰۰۶ء چھ رمضان المبارک کو ہم سے ہمیشہ کیلئے بچھڑ کر خالق حقیقی سے جا ملے، اللہ تعالیٰ عزوجل سرکار دو عالم ﷺ کے توسط و توسل سے ان کی مغفرت فرماتے ہوئے انہیں جنت الفردوس میں اعلیٰ مقام عطا فرمائے...........آمین

عرضِ مصنّف

اللہ تعالیٰ ﷻ کے پاک نام سے شروع جو کل عالم کا خالق و مالک ہے، ملکوں کا مالک ہے، ہماری جان و مال کا مالک ہے، کائنات کا ذرّہ ذرّہ اسی نے تخلیق کیا، ہر ایک کا رازق ہے، رزّاق اس کے صفاتی ناموں میں سے ایک ہے، ربّ کے معنی ہیں پالنے والا، وہ ہر مخلوق کو پالنے والا ہے، ہر ذی روح کو رزق مہیا کرتا ہے، سب تعریفیں اسی کیلئے ہیں، اگر اس کی صناعی پر غور کیا جائے تو بلا حیل و حجت، بلا سوچے سمجھے زبان سے سُبْحَانَ اللّٰہِ وَبِحَمْدِہٖ سُبْحَانَ اللّٰہِ الْعَظِیْمِ نکل جاتا ہے۔

اس کتاب میں امراض کی پیدائش اور غذا سے علاج پر بحث ہوگی کہ کون سی غذا اللہ تعالیٰ ﷻ کی مدد سے کن مرضی علامات کیلئے شفاء بخش ہوگی آپ اس مرض کو اس مجوزہ غذا کی مدد سے صحت میں تبدیل کر سکتے ہیں، اس کے علاوہ اگر دوا کی ضرورت پڑ جاتی ہے تو نہایت آسان فہم اور سہل الحصول چٹکلوں سے علاج کیا جائے گا کیونکہ دورِ حاضر میں ایلو پیتھی ڈاکٹروں کی بڑی بڑی فیسوں کے علاوہ مہنگے ترین ٹیسٹوں نے بھی کمر توڑ کر رکھ دی ہے، یہ بھی ایک بڑا المیہ ہے کہ ایلو پیتھی ڈاکٹر ٹیسٹوں کے بغیر چل ہی نہیں سکتا، وہ تو صرف مشینوں کا محتاج ہے، مشین غلط بتائے یا صحیح نتیجہ اخذ کرے اس سے ڈاکٹر کو کوئی غرض نہیں وہ تو کاغذ کے اس ٹکڑے کا محتاج ہے جو مشین نے اسے تھما دیا ہے، اکثر ایسا بھی ہوتا ہے کہ امتیاز علی کا ٹیسٹ ممتاز علی کو اور ممتاز علی کی ٹیسٹ رپورٹ وقار علی کے حوالے کر دی جاتی ہے، اب وقار

علی مرض کا ستایا ہوا ہے اسے اتنا ہوش ہی نہیں ہے کہ رپورٹ پر اپنا نام ہی پڑھ لے، وہ تو ایلو پیتھی ڈاکٹر پر پورا بھروسہ کئے ہوئے ہے اور ڈاکٹر مریض کا نام پڑھنے کی بجائے رپورٹ پڑھتا ہے اور شاید ہی کسی ڈاکٹر نے مریض سے اس کا نام پوچھ کر رپورٹ سے میچ کیا ہو یہیں سے کتنی پیچیدگیاں پیدا ہو جاتی ہیں شاید آپکو ان کا اندازہ نہیں، میں ڈاکٹروں کے خلاف نہیں ہوں صرف ان کو اس طرف متوجہ کرنا چاہتا ہوں کہ ان کی اس لاپرواہی سے تشخیص و تجویز سب غلط ہو کر رہ جاتی ہے اور مریض مرض سمیت قبر میں دفن ہو رہے ہیں، اس کے برعکس حکیم صرف مریض کی نبض دیکھ کر اسے خود بتا دیتا ہے کہ اسے کیا مرض لاحق ہے اور اس سے اس کی نجات کس طرح ہو سکے گی، لیکن مسئلہ صرف یہ ہے کہ عوام پڑھی لکھی ہونے کے باوجود جلدی صحت حاصل کرنے کے چکر میں بہت بڑے چکر میں الجھ رہی ہے، میں ان چند اوراق کو اس لئے بھی لکھ رہا ہوں کہ عوام ان سے فائدہ حاصل کر کے دو قسم کا نفع حاصل کر لیں گے، اول غذائی علاج سے کسی قسم کے مابعد بد اثرات پیدا نہیں ہوں گے، دوم اس عالمگیر مہنگائی کا مقابلہ صرف اپنی غذا تبدیل کر کے حاصل کر لیں گے، اللہ تعالیٰ عزوجل کی مدد سے آپ کے معیار پر پورا اترنے کی پوری کوشش کروں گا، انشاء اللہ تعالیٰ عزوجل

ملتمس دعا

حکیم و ڈاکٹر پروفیسر محمد اشرف شاکر

فاضل طب و جراحت

فاضل طب سمپل آرگینو پیتھی

ڈاکٹر آف ہومیو میڈیسنز سسٹم

شروع

بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمُ

اللہ ربُّ العزت، خلّاق کائنات کے نام سے شروع جس کے صرف ایک لفظ کُنْ کہہ دینے سے ہر کام اس کی مرضی کے مطابق ہو جاتا ہے اور اسی کے ہر دلعزیز نبی آخر الزمان، وجہء وجود الکائنات، خاتم الانبیاء، خاتم الرسل، شفیع المذنبین، راحت العاشقین، انیس الغریبین، رحمت اللعالمین حضرت محمد مصطفٰے ﷺ کے وسیلہ جلیلہ سے چند سطور لکھنے کی جسارت کر رہا ہوں، کہ علاج بالغذا اور آسان ترین گھریلو قسم کے ٹوٹکے استعمال کر کے صحت جیسی نایاب نعمت حاصل کی جائے سوچا کہ اس سلسلہ میں جو کچھ میرے علم میں ہے اپنے بھائیوں تک پہنچا دوں جس سے ہر خاص و عام مستفید ہو کر اپنے جیسے انسانوں کی خدمت کر کے امت محمدیہ کیلئے ذریعہ صحت بنے اور اپنی عاقبت کیلئے کچھ اچھا کام کر جائے۔

یوں تو علاج بالغذا پر ایک لمبے عرصہ سے کام ہو رہا ہے لیکن جو معراج نظریہ مفرد اعضاء اربعہ کو حاصل ہوئی ہے شاید ابھی تک کسی کو حاصل نہ ہوئی ہو، اس کا اندازہ آپ کو آنے والے اوراق میں بخوبی ہو جائے گا، میں نے علاج بالغذا کی اہمیت وضرورت کو محسوس کیا اور سوچا کہ پیدائش امراض کے ساتھ ساتھ پھلوں اور غذاؤں کے خصوصی فوائد ہر مرض کا غذائی علاج، خصوصی پرہیز کہ کس غذا یا پھل سے اس مرض میں اضافہ ہوگا اور آسان ترین چٹکلے اپنے ہم وطنوں تک پہنچا دوں تا کہ اس شدید مہنگائی کے دور میں ہر

خاص و عام اس کتاب سے فائدہ حاصل کر سکے، اور صرف غذا تبدیل کر کے چھوٹے بڑے تمام امراض کا علاج کر سکے اور یوں وہ قیمتی زرمبادلہ بچ سکے جو ہم ہر سال کروڑوں ڈالر غیر ممالک کو ادویہ کی خرید کے سلسلہ میں ادا کرنے پر مجبور ہیں، اس کے علاوہ اس کتاب کو پڑھ کر اس سے حاصل کر کے اتنے فوائد سامنے آئیں کہ حکومت وقت طب کی طرف خصوصی توجہ دے اور حکماء کی اسی طرح مالی اعانت کی جائے جس طرح ایلوپیتھی ڈاکٹروں کی کی جاتی ہے۔

میں اس کتاب میں انشاء اللہ تعالی ہر اس راز سے پردہ اٹھانے کی کوشش کروں گا جس سے میرے ملک وقوم کو فائدہ پہنچ سکے، دعا ہے اللہ تعالی ﷻ میری سعی میں مجھے کامیاب کرے، اور جو کچھ لکھوں اپنے پیارے محبوب محمد مصطفےٰ ﷺ کے وسیلہ پاک سے اپنی بارگاہ میں اپنی شان کے مطابق شرف قبولیت فرماتے ہوئے میرے لئے صدقہ جاریہ بنائے اور خاتمہ بالایمان مع مغفرت فرمائے۔ آمین

اگر پھر بھی کوئی غلطی رہ جائے تو جو باتیں سمجھ میں آئیں ان پر عمل کر لیں اور غلطیوں کو بشری کمزوری مدنظر رکھ کر معاف کر دیں، اگر نشاندھی فرمادیں گے تو آئندہ دور کر دیں گے۔

خادم فن طب

حکیم و ڈاکٹر پروفیسر محمد اشرف شاکر

فاضل طب وجراحت درجہ اول (نیشنل کونسل فار طب اسلام آباد)

فاضل طب سمپل آرگینو پیتھی

ڈاکٹر آف ہومیو میڈیسنز سسٹم (نیشنل کونسل فار ہومیو پیتھی کراچی)

دیباچہ

زیرنظر کتاب کی ورق گردانی کا شرف حاصل ہوا، جب عنوانات اور مضامین پڑھے تو احساس ہوا کہ واقعی اس کتاب کی ہمارے عوام وخواص کو انتہائی ضرورت تھی، کیونکہ روزافزوں بڑھتی ہوئی مہنگائی کا مقابلہ کرنے کے بعد ایک عام شہری کی جیب ہر ماہ پندرہ سے بیس تاریخ تک خالی ہو چکی ہوتی ہے، اگر خدانخواستہ اسے یا اس کے بچوں کو حکیم ڈاکٹر کے پاس جانا پڑ گیا تو وہ قطعاً نہیں جا سکتا اب کیا کرے؟ اس دور میں سفید پوشی کا بھرم صرف اللہ تعالیٰ ﷻ ہی رکھ سکتے ہیں اور کسی کی جا نہیں!! جیب خالی ہے بچے کو دوا بھی لے کر دینی ہے، پیسے بھی نہیں ہیں، کسی سے مانگتے ہوئے بھی شرم آڑے آتی ہے، کچھ حالات بھی ایسے ہیں کہ کوئی دیتا بھی نہیں ہے، اس کتاب کی ورق گردانی کرتے ہوئے یہ سب باتیں ذہن میں فلم کے کرداروں کی طرح گردش کر رہی تھیں، جب اس کتاب کے مضامین پڑھے اور اس کی ترتیب پر غور کیا تو ایسا لگا کہ مصنف نے شاید میرے دل کا چور پکڑ لیا ہے، یقیناً صرف میں ہی نہیں بلکہ میرے جیسے بہت سے عام اور خاص عوام کیلئے یہ کتاب ایک تحفہ نایاب ہے کہ اس میں غذا کی ضرورت واہمیت، تجویز غذا، ہم جو کچھ روزانہ کھاتے ہیں ان غذاؤں کے مزاج ونفع پر سیر حاصل بحث کر کے مصنف نے پاکستان کے عوام پر یقیناً احسان کیا ہے، مزید یہ کہ عام پائے جانے والے امراض پر اتنے آسان چٹکلے پیش کئے گئے ہیں کہ میں تو حیران رہ گیا اور مصنف کیلئے دل سے دعائیں نکلنے لگیں جس نے دن رات کی محنت شاقہ سے اپنے پاکستانی بھائیوں کیلئے "علاج بالغذا اور آسان چٹکلے" ترتیب دیئے، دعا ہے اللہ تعالیٰ ﷻ مصنف کی سعی کو حضور کریم ﷺ کے وسیلہ جلیلہ سے صدقہ جاریہ قبول فرماتے ہوئے خاتمہ بالایمان مع مغفرت عطا فرمائے........آمین

دعا گو حکیم محمد عمر

غذا

اس کرہ ء ارض میں بسنے والی ہر مخلوق کو غذا کی اہم ضرورت ہے، خواہ چرند ہوں یا پرند، خواہ درند ہوں یا انسان، خواہ دشت ہوں یا صحرا، خواہ درخت ہوں یا ندی نالے، ہر کوئی اپنی ضرورت کے مطابق کہیں نہ کہیں سے غذا حاصل کرتا ہے، اگر اس کارخانہ قدرت کا عمیق مطالعہ کیا جائے تو اکثر ایک کا فضلہ دوسرے کی غذا بن جاتا ہے۔

انسانی جسم کی گاڑی کو چلانے کیلئے ہمیں روزانہ کم از کم دو وقت غذا کی ضرورت پڑتی ہے، اللہ تعالیٰ عزوجل کی دوسری نعمتوں کے ساتھ ساتھ غذا ایک بے پایاں نعمت ہے، لوگ غذا کو مختلف مقاصد کیلئے کھاتے ہیں، کوئی پیٹ بھرنے کیلئے کھاتا ہے، کوئی توانائی بحال رکھنے کیلئے کھاتا ہے، کوئی پہلوان بننے کیلئے کھاتا ہے اور کوئی محض اس لئے کھاتا ہے کہ سانس چلتا رہے تاکہ وہ خلاق کائنات کی شبانہ وروز عبادت کے قابل رہے، آخر الذکر لوگوں کے دم قدم سے ہی اللہ تعالیٰ عزوجل ہم جیسے بے وقعت لوگوں کی پردہ پوشی فرمائے ہوئے ہے ورنہ ہم کس قابل ہیں۔

ہر شخص نے زندہ رہنے کیلئے کچھ نہ کچھ تو کھانا ہی ہے اگر وہ چیز Selected کھائی جائے تو جزو بدن بن کر جسم کو توانائی مہیا کر کے روزمرہ کی گوناگوں مصروفیات کے

قابل بناتی ہے، اگر غذا بلاضرورت محض عادت کے طور پر ٹھونسی جائے تو یہ توانائی کو ضائع کر کے جسم میں امراض کیلئے آماجگاہ بن جاتی ہے۔

غذا اللہ تعالیٰ ﷻ کی ایسی نعمت ہے کہ اس میں مختلف عوامل سے گذر کر خون بن جانے کی صلاحیت بدرجہ اتم موجود ہے، غذا کے طور پر ہم جو کچھ بھی کھاتے ہیں وہ معدہ میں جاتے ہی ہضم کے مختلف مراحل سے گذر کر خون بن جاتی ہے اور اس کا کچھ حصہ براہ بول و براز بطور فضلہ خارج ہو جاتا ہے، ہم جیسی غذا کھائیں گے یقیناً ویسا ہی خون بنے گا گویا اعلیٰ اور متوازن غذا اعلیٰ خون اور ردی قسم کی غذا ردی خون بنائے گی۔

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ اعلیٰ اور متوازن قسم کی غذا کون سی ہوگی! اگر میں اس لفظ **اعلیٰ اور متوازن** کو اس مضمون کا عنوان بنا دوں تو یہ درست اور قرین قیاس لگتا ہے، آئیں اب ہم اعلیٰ اور متوازن غذا پر بحث کرتے ہیں۔

اعلیٰ غذا۔ اسے کہتے ہیں جو دیکھتے ہی اپنی خوبصورتی کی وجہ سے منہ سے رال ٹپکا دے، رال ٹپکانا ایک محاورہ ہے اصل میں اس کا طبی معنی یہ ہوگا کہ جو غذا دیکھنے کو بھلی لگے اس کی خوشبو دل کو مسرور کر دے اور شوق پیدا کر دے کہ فوراً اس پر ہاتھ صاف کر دیا جائے ایسی غذا کو دیکھتے ہی بلکہ اس کے تصور سے ہی منہ میں ایک قسم کا پانی بھر آتا ہے اسے ہی رال ٹپکنے کے محاورہ میں استعمال کیا گیا ہے، حالانکہ یہ حقیقت روز روشن کی طرح واضح ہے کہ جن لوگوں میں یہ خاصیت پائی جاتی ہے میرے نزدیک ان کا نظام ہضم بہترین ہوتا ہے اور جس کا نظام ہضم بہترین ہوگا اس کی صحت بھی یقیناً بہترین ہوگی، لہٰذا اعلیٰ غذا اسے کہیں گے جسے دیکھنے، سونگھنے اور کھانے سے آتش شکم

مزید بھڑک اٹھے، تھوڑی سی توجہ کی ضرورت ہے کہ مثلاً کڑاہی گوشت پکا ہوا ہے اور اسے خاتون خانہ نے روٹی کے اوپر ویسے ہی ڈال دیا ہے اور روٹی بھی زیادہ پکنے کی وجہ سے جلی ہوئی ہے تو کیا اس غذا کو اعلیٰ کہا جائے گا؟ اسے کھانے کو دل چاہے گا؟ اس کی نسبت یہی کڑاہی گوشت ایک بہترین پلیٹ میں رکھا جائے اور اس کے ساتھ سلاد ہو، دہی کی پلیٹ ہو سبز دھنیا اور انار دانہ کی چٹنی رکھی ہو روٹیاں بہترین پکی ہوئی ہوں اور ہاٹ پاٹ میں محفوظ کر دی گئی ہوں صاف ستھرے گلاس میں پانی رکھا ہو تو کیا خیال ہے اس نفاست پر دل پھڑک نہ اٹھے گا؟ اور جس شخص نے ایک روٹی کھانی ہو وہ بھی یقیناً دو تین پر ہاتھ صاف کر دیگا، ایک ہی غذا دو مختلف انداز میں پیش کی گئی ہے لیکن کھانے والا ثانی الذکر کو رغبت سے کھائے گا، اور یہی غذا اعلیٰ کہلانے کی حقدار ہے، اس کے علاوہ چٹنی ہے اور اس کے ساتھ ہی پھل رکھ دیئے گئے ہیں بھوک بھی بہت لگی ہوئی ہے تو بھی انہیں دیکھ کر اس غذا پر ٹوٹ پڑنے کو دل چاہے گا، اس جملہ میں ایک فقرہ آیا ہے کہ <u>بھوک</u> لگی ہوئی ہو اصل یہی ایک فقرہ ہے جو اس چٹنی کو بھی اعلیٰ غذا کہنے پر مجبور کر رہا ہے، لہٰذا بھوک کا لگا ہوا ہونا بھی ضروری ہے، بھوک بالکل نہیں ہے لیکن کھانے کی عادت پوری کرنے کیلئے کھایا جائے تو یہ مرض کا موجب ہے، اس لئے صادق بھوک بھی غذا کو اعلیٰ بنا دیتی ہے، اعلیٰ غذا وہی ہے جو دیکھنے، سونگھنے، کھانے، بھوک کو مٹانے، جسم کو چاک و چوبند کرنے، جلد ہضم ہونے کی اور بدل ما تحلیل مہیا کرنے کی قوت رکھتی ہو۔

متوازن غذا۔ متوازن غذا ایسی غذا کو کہتے ہیں جس میں جلد ہضم کی قوت موجود

ہو اور کھانے کے بعد طبیعت پر گرانی پیدا نہ کرے بلکہ طبیعت کو ہشاش بشاش کر دے، جسم توانائی و فرحت محسوس کرے، اور چار چھ گھنٹے بعد پھر بھوک سے بے چین کر دے، رنگ و روپ کو کھلا دے، یوں بھی کہہ سکتے ہیں کہ جو غذا زود ہضم ہو متوازن غذا کہلانے کی حقدار ہے، متوازن غذا کی سب سے بہتر تعریف یہ ہے کہ ایسی غذا جو تندرستی کی محافظ ہو اور جسم کے ہر حیوانی خلیے کو طاقت و توانائی بخشے۔

تندرستی کیا ہے۔ مکمل جسمانی، ذہنی اور معاشرتی آسودگی کا نام تندرستی ہے۔

متوازن غذا سے بحث ہے مثال کے طور پر ایک سے زیادہ اشخاص ہیں اور ان کے لئے ایک ہی قسم کی غذا اعلیٰ اور متوازن نہیں ہو سکتی، کیسے؟ چلو ایک آسان طریقہ سے سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں۔

عام طور پر گوشت، مچھلی، مرغی، انڈے، تیتر، بٹیر، دودھ اور پھلوں میں آم، سیب، انار، کیلا وغیرہ کو اعلیٰ غذا سمجھا جاتا ہے، لیکن میں یہ ثابت کر دیتا ہوں کہ ہر فرد کیلئے یہ اعلیٰ اور متوازن غذائیں نہیں ہیں، ایک شخص بلڈ پریشر، شوگر اور بواسیر کا مریض ہے کیا آپ اسے گوشت، مچھلی اور انڈے تجویز کریں گے؟ ہرگز نہیں! کیونکہ یہ تینوں، علامات کو بڑھانے کا موجب بن جائیں گے، گوشت، مچھلی، انڈے اور آم بلڈ پریشر کے مریض کا بلڈ پریشر مزید بڑھا دے گا، اگر کولیسٹرول کا مریض انڈے کھائے تو گویا وہ خود موت کو دعوت دینے پر تلا ہوا ہے، کیونکہ اگر انڈا سو گرام وزنی ہو تو اس کی زردی میں کم و بیش ساٹھ گرام کولیسٹرول پایا جاتا ہے، ہیضے اور بدہضمی کے مریض کو دودھ نقصان پہنچائے گا لہٰذا اس کے لئے دودھ اعلیٰ غذا نہیں ہے، اس کے بعد سیب کی باری

ہے اسے ہم ضعف معدہ کے مریض کو نہیں دے سکتے کیونکہ یہ اس کے معدے میں گیس پیدا کرنے کا باعث بن جائے گا اور کئی گھنٹوں تک ہضم نہیں ہوگا، معدہ میں نفخ کی وجہ سے جسم و جاں اذیت میں مبتلا ہو جائیں گے، اگر ہیضہ کے مریض نے کھالیا سیدھا ہسپتال پہنچ جائے گا اور وہاں اگر ڈاکٹر کی سمجھ میں نہ آیا تو قیمتی جان ضائع ہونے میں کوئی امر مانع نہیں رہے گا، سیب کے بارے میں ایک حکایت مشہور ہے کہ خود کھانا ہو تو صبح کے وقت معمولی نمک لگا کر کھائیں، مہمان کو کھلانا ہو تو دوپہر میں کھلائیں، اگر کسی دشمن سے دشمنی لینی ہو تو رات کو کھلائیں کہ یہ ہضم نہیں ہوگا اور وہ شخص رات بھر نفخ شکم کی وجہ سے بستر پر کروٹیں بدلتا رہے گا سو نہیں سکے گا، بڑوں کی کہاوتیں ایک درجہ رکھتی ہیں کیونکہ یہ ان کے صدیوں کے تجربات پر مبنی ہوتی ہیں اس لئے بڑوں کی باتوں کو غور سے سننا چاہیئے اور عمل کرنا چاہیئے، کیلا ہیضے اور ضعف ہضم کے مریض کے لئے زہر قاتل ہے۔

یہ چند مشہور اور شوق سے کھائی جانے والی غذاؤں پر ہم نے بحث کی ہے، ہر کوئی بڑی رغبت سے انہیں کھانے پر تیار ہو جاتا ہے خواہ پہلے ہی پیٹ بھرا ہوا ہو! اور یہ غذائیں امراء طبقہ کی ڈائینگ ٹیبل کی شان سمجھی جاتی ہیں، لیکن انہیں کھائے گا کون؟ انہیں صرف وہی کھا سکتا ہے جس کے جسم کو ان کی ضرورت ہے، جس کا جسم ان کی ڈیمانڈ کرے گا اس کیلئے یہ غذائیں اعلیٰ اور متوازن غذا ہوں گی، گوشت صرف وہی شخص کھا سکتا ہے جس کے جسم میں پہلے ہی الکلی (کھار) کی فراوانی ہو اس کیلئے گوشت یقیناً اعلیٰ اور متوازن غذا بلکہ سونا ثابت ہوگا، آم کون کھائے گا؟ جس کے جسم میں تیزابیت و

ریاح کا غلبہ ہوگا اس کے لئے یہ نعمت غیر مترقبہ ہے، اسی طرح سیب قوی ہضم والا اور وافر حرارت بدن والا ہی کھا سکتا ہے کیونکہ یہ دیر ہضم ہوتا ہے، انار بھی صفراء کے مریض کے لئے باعث تسکین ہوگا، اسی طرح کیلا بھی قوی ہضم اور صفراوی مریض کھائے تو اس کیلئے یہ کسی آب حیات سے کم نہیں ہوگا، اگر ضعف ہضم اور ضعف معدہ والا مریض کھائے گا تو بیٹھے بٹھائے ہیضے میں مبتلا ہو جائے گا۔

ایک بڑا مشہور مقولہ ہے کہ کسی کو ماش کی دال موافق اور کسی کو بادی ہوتی ہے، اب ماش کی دال تو ماش کی دال ہی ہے یہ کس کو موافق ہوگی جس کو اس کی ضرورت ہوگی، جو پہلے ہی بادی مزاج اور ضعف معدہ کا حامل ہوگا اس کے مرض میں اضافہ کر دے گی۔

اس بحث کا لب لباب یہ نکلا کہ ہر غذا ہر آدمی کیلئے اعلیٰ، متوازن اور شفاء بخش نہیں ہوتی جس جسم کو جس قسم کی غذا کی ضرورت ہوگی وہی اس کیلئے اعلیٰ اور متوازن غذا ہوگی خواہ وہ مکئی کا بھٹہ ہی کیوں نہ ہو۔

ایک عام مثال سادہ انداز میں پیش کرتا ہوں کہ ایک شخص کو بالکل پیاس نہیں ہے اسے زبردستی دو گلاس پانی پلا دیا جائے تو کیا ہوگا؟ پیٹ تن جائے گا، بھوک بند ہو جائے گی، پیشاب زیادہ آئے گا اور نقاہت ہو کر ٹانگوں میں درد شروع ہو جائے گا، کمر میں درد شروع ہو جائے گا، بلڈ پریشر کم ہو جائے گا حالانکہ اس نے صرف دو گلاس پانی ہی تو پیا ہے، ایسا کیوں ہوا؟ اسلئے کہ اس کے جسم کو پانی کے ایک گھونٹ کی بھی ضرورت نہیں تھی، اس کے بالکل مخالف ایک شخص کو پیاس لگی ہوئی ہے، اسے پیشاب کم آتا ہے، جل کر آتا ہے یہ مریض دو کی بجائے چار گلاس پانی بھی پی لے تو اسے بجائے

نقصان کے فائدہ ہوگا کہ پیشاب کی جلن ختم ہو جائے گی اور کھل کر آنے لگے گا، کوئی مضر اثر نہیں ہوگا بلکہ اس کی پیاس بجھ کر تسکین کا باعث بن جائے گی، فرحت محسوس کرے گا، بھوک کھل کر لگے گی، اس کیلئے یہ پانی آب حیات ثابت ہوگا، حالانکہ پانی ہی ہے کوئی دوا تو نہیں ہے۔

اب یہ کون بتائے کہ سامنے بیٹھے ہوئے شخص کیلئے کون سی غذا اس کے لئے شفاء بخش ہے اور کونسی غذا مفید نہیں ہے، یہ کتاب لکھنے کا مقصد ہی یہی ہے کہ ہر آدمی اپنی علامات کے تحت اپنی غذا خود تجویز کر لے، میں اس کتاب کو اتنا آسان فہم لکھنے کی کوشش کروں گا کہ اس سے ہر عام معمولی سوجھ بوجھ رکھنے والا شخص بھی فائدہ حاصل کر سکے، اس کے علاوہ ایک حکیم بھی اس سے فائدہ حاصل کر کے اپنے جیسے بھائیوں، بہنوں، بچوں اور بڑوں کی خدمت کرے، اس کے علاوہ اس کتاب میں مرض کے مطابق غذا تجویز کی گئی ہے اور آسان چٹکلے لکھے ہیں اس سے ہر چھوٹا بڑا یکساں فائدہ حاصل کر کے اُپنا علاج خود کر سکتا ہے کیونکہ اس مہنگائی کے دور میں میں نے اس کتاب کی بہت ضرورت محسوس کی، جس کا نتیجہ آپ کے ہاتھوں میں ہے۔

بھوک سے کم کھانا ننانوے فیصد امراض کا علاج ہے

علم غذا ایک فن

آج تک جتنے بھی طریقہ علاج رائج ہوئے کسی نے بھی تجویز غذا کو اہمیت نہیں دی بلکہ جب بھی مریض اتفاقاً معالج سے پوچھ بیٹھے کہ غذا میں پرہیز وغیرہ بتا دیں تو اُنسے یہ کہا جاتا ہے کہ تلی ہوئی اور دیر ہضم چیزوں سے پرہیز کریں اور نرم غذائیں استعمال کرو، اب مسئلہ یہ ہے کہ اگر مریض کو نرم اور دیر ہضم غذاؤں کا علم ہو تو اسے معالج سے پوچھنے کی کیا ضرورت ہے۔

میرے مشاہدات میں ہے کہ معالج حضرات ایک ہی قسم کا برسوں سے گھسا پٹا جملہ استعمال کرتے آرہے ہیں کہ گڑ تیل اور کھٹائی سے پرہیز کرو باقی جو مرضی کھاؤ، اب سوچنے والی بات یہ کہ کیا یہ گڑ تیل کا دور ہے؟ یہ تو چینی، گھی کا دور ہے، اصل میں معالج کو خود علم نہیں ہوتا کہ دی جانے والی دوا کا مزاج کیا ہے اور اگر اس دوا کے ساتھ اسی مزاج کی غذا تجویز کر دی جائے تو علاج کی رفتار تیز اور یقینی ہو جائے گی۔ بس یہیں سے جوع المجربات کی دوڑ شروع ہو جاتی ہے، حالانکہ ایک ہی مجرب نسخہ بہت سے مریضوں کے ایک ہی مرض میں شفاء بخش اثرات کا حامل نہیں ہوتا، ہر شخص کا مزاج و اطوار اللہ تعالیٰ ﷻ نے الگ الگ قائم کر دیئے ہیں، اسی کے مطابق اس کی علامات و امراض ہیں، ایک مثال ہے کہ کئی مریض یہ کہتے ہوئے نظر آتے ہیں کہ حکیم صاحب دودھ پینے سے مجھے قبض ہو جاتا ہے کوئی کہتا ہے کہ دودھ پینے سے مجھے دست آنے

لگتے ہیں، ایسا کیوں ہے؟ حالانکہ دودھ ایک مکمل غذا ہے، یہ صرف تجویز کرنے والے کی غلطی ہے کہ اس نے مریض کے مزاج پر، اس کی نبض دیکھ کر اس کے خون کی قوت پر غور نہیں کیا اور دودھ کو ایک مکمل غذا سمجھ کر تجویز کر دیا۔

غذا کیا ہے۔ غذا چند ایسے لطیف و کثیف اجزا ہیں جن میں سے لطیف اجزا اپنی لطافت کی وجہ سے فوراً خون میں شامل ہو کر جسم و جاں کو قوت و تسکین پہنچاتے ہیں اور کثیف اجزا معدے میں پہنچ کر ہضم و جذب کے مراحل سے گذر کر خون و خلط بن کر اپنے مماثل عضو کی صحت و مرض کے ضامن بن جاتے ہیں۔

معیاری غذا: معیاری غذا میں مندرجہ ذیل بنیادی اجزاء پائے جانے چاہیئں۔

1۔ پروٹین (اجزائے لحمیہ) Proteins

2۔ کاربوہائیڈریٹس (نشاستہ دار اجزاء) Carbohydrates

3۔ چکنائی Fats

4۔ معدنی نمک Mineral Salts

5۔ پانی Water

6۔ حیاتین Vitamans

7۔ فضلات جسم کا اخراج

1۔ پروٹین (اجزائے لحمیہ) Proteins

یہ ایک لیس دار مادہ ہوتا ہے جس کی ترکیب مندرجہ ذیل ہے۔

نائیٹروجن	۱۶ فیصد
ہائیڈروجن	۷ فیصد
کاربن	۴ فیصد
آکسیجن	۳۳ فیصد
پانی اور دیگر مادے	۴۰ فیصد

پروٹین کی بہترین مثال انڈے کی سفیدی ہے، اس میں پانی اور پروٹین بکثرت ہے، اس کے علاوہ مناسب تناسب سے گوشت، گیہوں، مٹر، مسور، پنیر، چاول وغیرہ میں بھی پایا جاتا ہے، پروٹین کی نوعی طور پر دو اقسام ہیں۔

1۔حیوانی پروٹین۔ گوشت، انڈا، مچھلی، مکھن، دودھ، دہی، پنیر وغیرہ سے حاصل ہوتا ہے۔

2۔نباتاتی پروٹین۔ یہ گیہوں کے آٹے، چاول اور دالوں وغیرہ سے حاصل ہوتا ہے۔

حیوانی پروٹین، نباتاتی پروٹین کے مقابلے میں بہت بہتر ہوتا ہے کیونکہ ان کے امائنو ایسڈز (یہ ایسے نامیاتی مادے ہیں جو امینو اور کاربوکسل گروہ جب ایک کاربن ایٹم پر کیمیاوی طور پر متحد ہوتے ہیں تو امائنو ایسڈز کہلاتے ہیں، جگر امائنو ایسڈز کی وافر مقدار کو یوریا میں تبدیل کرتا رہتا ہے جو گردوں کے ذریعے جسم سے باہر نکل جاتی ہے)

ہاضمے کے دوران ہی جزو بدن بن کر جسم میں پروٹین کی شکل اختیار کر لیتے ہیں اور نباتاتی پروٹین جسم میں حرارت اور قوت تو پہنچا سکتے ہیں لیکن جزو بدن نہیں بنتے کیونکہ ان میں ضروری امائنو ایسڈز نہیں ہوتے مگر اس کے باوجود ہمارے جسم کو دونوں قسم کے پروٹینز کی ضرورت ہوتی ہے، اس لئے کھائی جانے والی غذا میں دونوں قسم کے پروٹینز ہونے چاہئیں، اس سے یہ بات سامنے آتی ہے کہ حیوانی اغذیہ اور نباتاتی دونوں قسم کی اغذیہ صحت کے لئے ضروری ہیں، دونوں اقسام استعمال کرنی چاہئیں۔

پروٹین ہمارے جسم میں گوشت پوست بنانے کیلئے کسی حد تک چربی اور حیوانی نشاستہ Glycogen بھی بناتے ہیں، ان سے عضلات اور دیگر بافتیں Tissues مضبوط ہوتی ہیں، اور یہ جسم میں آکسیجن کی شمولیت کی رفتار کو باقاعدہ رکھتے ہیں، چونکہ پروٹین میں کاربن اور آکسیجن موجود ہوتی ہے، اس لئے یہ جسم میں ایندھن کا کام بھی کرتے ہیں، معدے میں غذا ہضم ہونے کے بعد اول پروٹینز، پیپٹونز میں تبدیل ہو جاتے ہیں اور پھر خون میں جذب ہو کر جگر تک پہنچ جاتے ہیں، جگر اس میں سے نائیٹروجن علیحدہ کر کے اس کو یوریا میں تبدیل کر دیتا ہے اور واپس خون میں بھیج دیتا ہے اور یہاں سے گردے اس یوریا کو پیشاب کے رستے خارج کر دیتے ہیں، اگر ایک مریض صرف گوشت ہی کھاتا ہے تو اس کے خون میں ہمیشہ یوریا گردش کرتا رہتا ہے اور اپنی ترشی و تیزابیت سے اول شریانوں کی سختی کا باعث بنتا ہے دوم ریاحی امراض کی آماجگاہ بن جاتا ہے، سوم جوڑوں میں سے الکلی کو کھا جاتا ہے اور جوڑوں کے امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔

امائنو ایسڈز، نائیٹروجن نکل جانے کے بعد جسم میں فیٹی ایسڈز Faty Acids یعنی شحمی ترشہ یا شکر میں تبدیل ہو جاتے ہیں، فیٹی ایسڈز آکسیجن کے ساتھ مل کر پہلے چربی میں تبدیل ہوتے ہیں اور پھر گردوں کے آس پاس آنتوں میں جمع ہو جاتے ہیں، کچھ امائنو ایسڈز جو ان تبدیلیوں سے نہیں گذرتے وہ جسم کی بافتوں میں تقسیم ہو جاتے ہیں اور وہاں پہنچ کر دوبارہ پروٹینز کی شکل اختیار کر جاتے ہیں۔

2۔کاربوہائیڈریٹس (نشاستہ دار اجزا)

یہ کاربنُ، ہائیڈروجن اور آکسیجن سے ترکیب ہوتے ہیں، ان میں کاربن اور ہائیڈروجن کے اجزا زیادہ پائے جاتے ہیں اسی لئے انہیں کاربوُہائیڈ ریٹس کہتے ہیں، ان میں شکر اور تمام نشاستہ دار غذائیں شامل ہیں، شکر اور نشاستہ زیادہ طور پر نباتاتی ذرائع سے حاصل ہوتے ہیں، گیہوں، چاول، آلو، شکرقندی، میں بہت بڑی مقدار میں پائے جاتے ہیں، کاربوہائیڈریٹ والی غذا کا کام جسم میں ایک مخصوص حرارت اور طاقت پیدا کرنا ہوتا ہے، یہی کام جسم میں چربی بھی کرتی ہے، نشاستہ دار غذا اور مختلف قسم کی شکر ہضم ہونے سے پہلے انگوری شکر Glucose میں تبدیل ہو جاتی ہے، جب غذا منہ میں ہوتی ہے یہ عمل وہیں سے شروع ہو جاتا ہے، لعاب دہن میں موجود ٹیالین نشاستہ دار سادہ اجزا کو انگوری شکر میں تبدیل کرنے کی خاصیت رکھتا ہے، جب غذا کیموس کی شکل میں چھوٹی آنتوں میں پہنچتی ہے تو اس میں رطوبت لبلبہ شامل ہونے کے بعد جب ہضم کا فعل مکمل ہونے کو ہوتا ہے تو کاربوہائیڈریٹس ایک قسم کی شکر میں تبدیل ہو کر جگر میں پہنچ کر حیوانی نشاستہ کی شکل میں ذخیرہ ہو جاتی ہے، پھر

اسی سے جگر ضرورت کیوقت (جب انسان کوغذا نہ ملے) خوراک کا کام لیتا ہے۔

3۔ چکنائی Fats

یہ بھی کاربن، ہائیڈروجن اور آکسیجن کا مرکب ہے، یہ خوراک کا ایک اہم حصہ ہے اور جسم میں حرارت اور قوت پیدا کرنے کا ذریعہ ہے۔

چکنائی، حیوانی اور نباتاتی دونوں ذرائع سے حاصل ہوتی ہے مگر حیوانی چکنائی مثلاً دودھ، گھی، مکھن، بالائی وغیرہ نباتاتی چکنائیوں (تیلوں) کے مقابلہ میں بہتر ہوتی ہے کیونکہ ان میں وٹامن ''اے'' موجود ہوتا ہے، نباتاتی چکنائیوں میں روغن زیتون، سرسوں کا تیل، مونگ پھلی کا تیل اور بناسپتی گھی شامل ہیں۔

کھانے میں موجود چکنائی پر لعاب دہن اور معدے کی رطوبات اثر نہیں کرتیں۔ جب یہ چھوٹی آنتوں میں پہنچ جاتی ہے تو اس پر صفراء اور رطوبت لبلبہ اپنے فعل سے ایک قسم کے شیرے میں تبدیل کر دیتی ہے، اس شیرے میں چکنائی کے چھوٹے چھوٹے ذرات تیرتے رہتے ہیں اور چھوٹی آنتوں کے Villis کے ذریعے لمف میں شامل ہو کر خون کی بائیں جانب کی رگوں میں شامل ہو جاتے ہیں، اس طرح یہ جگر تک نہیں پہنچتے، چکنائی کا کچھ حصہ آنتوں میں فیٹی ایسڈز اور گلیسرین بن کر جذب ہو جاتا ہے۔

چکنائی کا کام جسم میں طاقت اور حرارت پیدا کرنے کے علاوہ چربیلی بافتوں کی مرمت بھی ہے، جہاں نئی بافت کی ضرورت ہو وہ بھی بناتی ہے، اس کے علاوہ دوسری خوراک کے ہضم ہونے اور جزو بدن بننے میں بھی معاون بنتی ہے، چکنائی والی غذائیں دیر تک معدہ میں پڑی رہتی ہیں جن کی وجہ سے بھوک نہیں لگتی۔

4۔معدنی نمک Mineral Salts

ہمارے جسم میں بہت سے نمک پائے جاتے ہیں جیسے کیلشیئم، کھانے کا نمک (سوڈیم کلورائیڈ) میگنیشیئم، گندھک، آئیوڈین وغیرہ، معدنی نمکیات کی بدولت جسم میں پانی کا ذخیرہ جمع رہتا ہے، یہ غدد کی رطوبات پر اثر انداز ہوتے ہیں، جن کی وجہ سے گہری نیند آتی ہے، جسم کو کمزور ہونے سے بچاتے ہیں، قوت ہاضمہ بڑھاتے ہیں، قد بڑھا تے ہیں، سب سے بڑھ کر خون کے قوام کو رقیق رکھتے ہیں تا کہ شریانوں اور وریدوں میں آسانی سے گذرتا رہے، یہ نمک ہماری روزمرہ کھانے پینے کی اشیاء میں ہی پائے جاتے ہیں انہیں علیحدہ کھانے کی ضرورت نہیں پڑتی۔

5۔پانی Water

آکسیجن کے بعد پانی بھی ہماری زندگی کیلئے بہت ضروری ہے اور یہ ہمارے جسم میں ہی تقریباً ستر فیصد پایا جاتا ہے، پانی ہاضمہ میں مدد دیتا ہے اور ہضم شدہ خوراک کو تحلیل کرتا ہے، ہماری خوراک کا بیش تر حصہ اس کے رقیق ہونے کی وجہ سے جزو بدن بنتا ہے، اس کے علاوہ خون میں بھی ۸۰ فیصد پانی کی مقدار ہوتی ہے جو اس کی نقل وحمل میں مدد کرتی ہے، اس کے علاوہ پسینہ اور پیشاب کی شکل میں بھی جسم کے بہت سے فالتو مادے جسم سے خارج کرتا ہے، پسینہ اور پیشاب کے علاوہ ہمارے جسم میں سے سانس کے ذریعے بھی بہت سا پانی خارج ہوتا رہتا ہے جس کی کمی ہمیں پانی پی کر پوری کرنی پڑتی ہے، ہضم غذا میں بھی پانی کی نہایت اہم ضرورت ہوتی ہے کہ یہ اس کے

قوام کو رقیق کرنے میں مدد کرتا ہے، پانی کی غذا کے ساتھ اگر ضرورت محسوس کریں تو گھونٹ گھونٹ پینا چاہیئے، اگر غذا کے ساتھ زیادہ پانی پیا جائے تو یہ معدے کو ضعیف کر دیتا ہے، اگر پانی خالی معدہ پیا جائے تو یہ صرف آدھے گھنٹے میں چھوٹی آنتوں میں اتر جاتا ہے جو معدے کے بہت سارے مادے اپنے ساتھ لے جاتا ہے اور معدہ دھل جاتا ہے لیکن اس کو عادت بنا لینے سے معدہ دن بدن ضعیف ہوتا چلا جاتا ہے، پیاس لگنے پر پانی کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے یا دو گھنٹے بعد میں پینا چاہیئے۔

6۔حیاتین Vitamans

لفظ حیاتین ''حیات (زندگی)'' سے منسوب ہے، حیاتین مخصوص کیمیاوی مرکبات ہوتے ہیں، یہ قدرتی ہوں یا مصنوعی یکساں مفید ہوتے ہیں، وٹامن کا نام سب سے پہلے مشہور ماہر غذا ڈاکٹر فنک نے 1914ء میں استعمال کیا تھا تب سے اب تک یہی نام چل رہا ہے، وٹامنز کی عدم موجودگی صحت پر برا اثر ڈالتی ہے، یہ مختلف غذاؤں میں مختلف مقدار میں پائے جاتے ہیں جنہیں اب ان کی خالص صورت میں علیحدہ کیا جانے لگا ہے اور یہ ٹیبلٹس (گولیوں) کی شکل میں عام ملتے ہیں، انسانی نشوونما میں وٹامنز کی حیثیت ایک راز ہی ہے ان کی کلیدی تاثیر تھوڑی مقدار میں بھی ظاہر ہونے لگتی ہے، ان سے نہ تو حرارت حاصل کی جاتی ہے اور نہ ہی یہ جزو بدن بنتے ہیں کہ ان کا وزن ناپا جاسکے، ان کی حیثیت کلیدی عمل کی سی ہے، کلید صرف تالا کھول سکتی ہے اسے درون خانہ سے کوئی واسطہ نہیں ہوتا کہ اندر کیا ہو رہا ہے، اسی طرح وٹامنز صرف جسم میں کیمیاوی عوامل کو چلاتے ہیں لیکن خود اس عمل میں ملوث نہیں ہوتے۔

عام طور پر وٹامنز نباتات میں تیار ہوتے ہیں، بعض ہماری آنتوں مین بھی بنتے ہیں، اور جگر میں جمع رہتے ہیں، انہیں ہماری آنتوں کے جراثیم کوئی نقصان نہیں پہنچاتے، بعض وٹامنز بنتے تو نباتات میں ہیں لیکن ان کی تکمیل انسانی جسم میں ہوتی ہے جیسے کیروٹین نباتات میں پیدا ہوتی ہے لیکن حیوانی جسم میں مکمل ہونے کے بعد اس سے وٹامن ''اے'' حاصل ہوتا ہے، اسی طرح وٹامن ''ڈی'' کی حیثیت ہے۔

وٹامنز کی اقسام۔ وٹامنز کی مندجہ ذیل اقسام ہیں

ابتدائی تحقیق کے زمانہ سے وٹامنز کو حروف ابجد کے حوالے سے پہچانا جاتا تھا لیکن اب انہیں کیمیائی ناموں سے بھی جانا جاتا ہے لیکن پھر بھی ان کے حروف ابجد والے نام ہی زیادہ معروف ہیں، وٹامن اے، وٹامن بی کمپاؤنڈ، اس وٹامن میں بارہ گروپ ہیں اسی لئے اسے وٹامن بی بارہ بھی کہتے ہیں، جیسے بی 1، بی 2، بی 3، اسی طرح بارہ تک ہے، وٹامن سی، وٹامن ڈی، وٹامن ای، وٹامن کے، وٹامن جی، وٹامن پی، وٹامن ایچ، وغیرہ اقسام ہیں، وٹامن کی ہر قسم اپنی مخصوص علامات مرض میں جادو کی طرح کام کرتی ہے۔

وٹامنز سبزیوں، پھلوں، اناج اور شکر وغیرہ میں بکثرت پائے جاتے ہیں۔

وٹامنز کا استعمال۔ وٹامنز بڑی تیز اثر دوا ہیں ان کو اپنے طبیب کے مشورہ کے بغیر قطعاً استعمال نہیں کرنا چاہیئے، کیونکہ ان کے کثرت استعمال سے پیدا ہونے والی علامات کو کنٹرول کرنا نہایت ہی مشکل کام بلکہ ناممکن ہوتا ہے اس لئے بلاوجہ

صرف طاقت کے حصول کیلئے ان کا استعمال ممنوع ہے۔

7۔فضلات جسم کا اخراج۔ صحت قائم رکھنے کیلئے حصول غذا کے بعد ایک نہایت اہم بات یہ ہے کہ غذا کھانے کے بعد جو فضلات جسم میں اکٹھے ہوتے رہتے ہیں ان کا اخراج نہایت ضروری ہے، اگر یہ جسم میں سے خارج نہ ہوں تو بڑے پیچیدہ امراض کا پیش خیمہ بن جاتے ہیں، لہٰذا جس شخص کا نظام استفراغ درست رہے گا وہ کبھی کسی پیچیدہ مرض میں مبتلا نہیں ہوگا، نظام استفراغ میں پیشاب، پاخانہ، منی، خون حیض، پسینہ، تھوک، وغیرہ شامل ہیں۔

صحت مند پیشاب۔ زردی مائل سفید، کھل کر آئے، بعد از فراغت طبیعت فرحت محسوس کرے، بعد میں پیشاب کے قطرے خارج نہ ہوں، دن میں دو سے تین بار آئے، رات کو اگر ایک بار پیشاب کیا جائے تو دوبارہ نماز فجر تک حاجت محسوس نہ ہو، یہ صحت مند پیشاب کہلائے گا۔

صحت مند پاخانہ۔ سنہری رنگ گویا زردی مائل سفید، بیٹھتے ہی صرف ایک منٹ میں مکمل اخراج، گول، چھڑی کی طرح لمبا، نہ سخت اور نہ ہی نرم، بعد از فراغت طبیعت ہشاش بشاش، دن میں صرف ایک مرتبہ صبح یا اگر زیادہ کھالیا گیا ہو تو دن میں دو مرتبہ آئے تو یہ صحت مند آدمی کی علامت ہے۔

مادہ منویہ۔ ہلکا زردی مائل سفید موتیے کے پھول کے رنگ کا، شہد جیسا گاڑھا،

گندھے ہوئے آٹے جیسی مخصوص بو، طبعی طور پر نکلتے وقت اچھل کر نکلے، کم از کم تین فائر کرے اور دوفٹ دور جا کر گرے، نکلتے وقت سرور محسوس ہو، بعد از فراغت گہری نیند آ جائے، صبح اٹھنے پر طبیعت میں جولانی ہو، چاک و چوبند ہو، جلد سے جلد بھی دس پندرہ روز بعد نکالنا چاہیئے، اس سے پہلے خارج کرنا گویا پیچیدہ امراض کو دعوت دینا ہے، یہ ایک گوہر عزیز ہے، خزانہ نایاب ہے، اسی سے صحت مند قوم اور معاشرے کا وجود ہے اس کی حفاظت کرنی چاہیئے، اسے بے مہار لٹا کر پچھتانے کا وقت بھی نہیں ملے گا۔

خون حیض۔ اٹھائیس سے بتیس دنوں بعد آئے، شوخ سرخ رنگ، بغیر درد و تکلیف کے آئے، کم از کم چار روز کھل کر آئے، اس کے بعد داغ لگتے لگتے چھ روز میں مکمل خارج ہو کر ساتویں روز غسل کر کے عبادات کیلئے تیار ہو جائے، طبیعت بالکل ہلکی پھلکی ہو، اگر اس کے برعکس کم مقدار، کم یا زیادہ دنوں تک آئے، اس کے رنگ و قوام میں تضاد ہو، سیاہی مائل یا گہرے خاکی لوتھڑے خارج ہوں، دائیں طرف کے تل (قاذف نالی) میں زیادہ بائیں طرف کم درد ہو، کمر درد ہو، بودار ہو تو یہ علامات کے مطابق سوزش وورم رحم کی دلیل ہے، ایک ماہ میں دو تین بار داغ لگے تو یہ استحاضہ ہے۔

پسینہ۔ پسینہ بھی اللہ تعالیٰ ﷻ کی نعمت ہے کہ جسم کے تمام فضلات خارج کرنے کا ذریعہ ہے، پسینہ پورے جسم پر ایک جیسا آنا چاہیئے، اس میں کسی قسم کی بو نہیں ہونی چاہیئے، بس ایک معمولی سی بساندسی ہو تو یہ تندرست ہے ورنہ مریض ہے، علماء بیان

فرماتے ہیں کہ پسینے کی بری بو حرام کھانے پر دلیل ہے۔

تھوک۔ تھوک ہماری غذا کے ہضم کیلئے نہایت قیمتی چیز ہے، اول اس میں ایسے مادے ہوتے ہیں جو فعل ہضم میں مخصوص کردار ادا کرتے ہیں، دوم یہ غذا کو رقیق کر کے معدے تک پہنچانے کا ذریعہ ہے، زیادہ دیر چبائی جانے والی غذا کو ایک قسم کی مٹھاس میں تبدیل کرتا ہے، اگر یہ کم مقدار پیدا ہو تو زبان اور گلا خشک ہو جاتا ہے بات کرنے میں نہایت دقت پیدا ہو جاتی ہے، اس کی پیدائش کو جانچنے کا طریقہ یہ ہے کہ جب کھانا سامنے آئے یا کھانی کی خوشبو نتھنوں سے ٹکرائے تو منہ میں پانی بھر آئے، غذا نگلتے وقت پانی کی کم سے کم ضرورت پڑے۔

یہ سب اخراجات نظام استفراغ کا ایک بڑا حصہ ہیں اور ان کے صحیح رنگ وقوام اور اخراج پر بھی انسانی بدن کی صحت موقوف ہے، ان تمام استفراغات پر خصوصی توجہ دیا کریں، ان باتوں پر عمل کر کے آپ اپنی زندگی کو امراض سے بچا کر دل لگی سے اللہ تعالیٰ ﷻ کی عبادت کر کے اس کی خوشی کا باعث بن سکتے ہیں۔

انسانی جسم چار میجر قسم کے عناصر سے ترکیب ہے، جن کی کیفیت خشکی، گرمی، تری اور سردی ہے، خشکی سے توڑ پھوڑ ہے، گرمی آگ ہے یہ جلا ڈالتی ہے، تری پانی ہے اس پر قابو پانا مشکل ہے لیکن یہ زندگی ہے اس کے بغیر ایک لحہ بھی نہیں گذارا جا سکتا، آگ کو تو پانی سے بجھا لو گے لیکن پانی کو کیسے قابو کرو گے، سردی موت بھی ہے اور زندگی بھی، انسان کی ابتداء سردی کے مادے (مٹی، مادہ منویہ) سے ہوئی یہ اس کی زندگی ہے، اگر اس زندگی میں سردی غالب ہو جائے تو یہ موت ہے، یہ ایک فلسفہ ہے جو ان کو

سمجھ گیا وہ کامیاب ہو گیا۔

جو دوست کیمسٹری پڑھے ہوئے ہیں وہ جانتے ہیں کہ ٹھوس، مائع، گیس اور نار چار شکلیں ہیں، چوتھی شکل نار کو ہمارے اساتذہ نے تحقیق کیا ہے اس کے بغیر مادے کا وجود لا یعنی ہے، کسی بھی ٹھوس شے کے مالیکیولز نہایت نزدیک نزدیک ہوتے ہیں، اس سے آگے خشکی سے یہ سوکھ جاتے ہیں اور ان میں خلاء پیدا ہو جاتا ہے گویا دور دور ہو جاتے ہیں، گرمی کے مالیکیولز تعداد میں تو زیادہ ہی ہوں گے لیکن ان کی گذرگاہیں تنگ ہوں گی، ان میں شکست و ریخت زیادہ ہونے کی وجہ سے زیادہ تعداد میں مرتے رہتے ہیں گویا مجموعی طور پر ان کی زندگی بھی کم ہے اور یہ بھی دور دور ہوں گے، مائع پانی جیسی اشیاء ہیں ان کے مالیکیولز گو نزدیک نزدیک ہیں لیکن یہ بہہ جاتے ہیں اور ان کی حرکت سست ہوتی ہے، صرف سردی (ٹھوس) ایسی ہے جس کے مالیکیولز نزدیک نزدیک ایک جتھے کی شکل میں پائے جاتے ہیں لیکن ان کو زندگی کب ملتی ہے؟ جب انہیں مناسب حرارت ملے، اگر حرارت زیادہ ہو گئی تو جل جائیں گے، تباہ و برباد ہو جائیں گے، اس کی دلیل یہ بھی دی جا سکتی ہے کہ ایک جگہ سو آدمی ہیں لیکن سوئے ہوئے ہیں اگر ان کو ہلا کر جگا دیا جائے تو ان کی ایک قوت ہو گی، یہ نہایت طاقتور ہوں گے، ان کی نسبت جو ہیں تو سو ہی لیکن ان میں سے حرارت کی زیادتی سے کئی جل بھن کر مر گئے یا مرنے کے قریب ہوں ان کی طاقت کم ہو گی، ہاں اگر ان کو مناسب آبیاری سے بچا لیا جائے تو ان میں قوت تو کم ہو گی لیکن ان کی زندگی ہشاش بشاش اور پرلطف ہو گی، گویا اگر حرارت کے ساتھ رطوبت شامل کر دی جائے تو مسئلہ حل ہو جاتا

ہے، یہ ایک تمہید ہے (طب قدیم نے خون کا مزاج بھی یہی تسلیم کیا ہے) جو شاید انسان کی پیدائش اور غذا پڑھ کر سمجھ میں آجائے۔

انسان کی پیدائش اور غذا

انسان کی پیدائش نطفے سے ہے، کبھی غور کیا کہ نطفہ کیا ہے؟ فقط گندے پانی کا ایک قطرہ!! انسان کی پیدائش اس گندے پانی کے قطرے میں پائے جانے والے کروڑوں جراثیموں میں سے ایک جراثیم سے ہے!!

اب اس جراثیم پر غور کرنا ہے!! یہ جراثیم ایک رطوبت (رطوبت اصلیہ) اور حرارت (حرارت غریزیہ) سے مرکب ہے، اس کا باقاعدہ ایک جسم ہے، یہ کھاتا پیتا ہے، اس کا بھی نظام احتباس واستفراغ ہے، جب یہ ماں کے رحم میں حمل کی شکل میں اپنی زندگی شروع کرتا ہے تو جب تک علقہ نہیں بنتا اپنی رطوبت (رطوبت اصلیہ) اور اپنی حرارت (حرارت غریزی) سے غذا حاصل کرتا ہے، جب علقہ بن جاتا ہے تو ماں کے خون کے ذریعے اس کو غذا پہنچائی جاتی ہے، گویا اس کی زندگی کیلئے حرارت اور رطوبت لازمی چیزیں ہیں، یہ اس رطوبت سے پیدا ہوتا اور غذا حاصل کرتا ہے جو اس کی اصل ہے اسی لئے اسے رطوبت اصلیہ کہتے ہیں، اللہ تعالیٰ ﷻ ہر انسان کو مخصوص مقدار میں رطوبت اور حرارت مہیا کر دیتا ہے، جس سے اس کی زندگی ہے، جب یہ دنیا پر سانس لینا شروع کر دیتا ہے تو ظاہری طور پر اس رطوبت اور حرارت سے اپنی زندگی کا چراغ جلائے رکھتا ہے اور یہ کچھ نہ کچھ خرچ ہوتی رہتی ہے، یہ اس صرف شدہ رطوبت اور حرارت کو غذا کے ذریعے پورا کرتا ہے، اس ضرورت کو پورا کرنا بدل ما تحلیل کہلاتا

ہے، کیونکہ خرچ کرنے سے کمی آتی ہے، تحلیل پیدا ہو جاتی ہے، اور یہ جان لیں کہ اللہ تعالیٰ ﷻ نے یہ رطوبت وحرارت ہر شخص کو اپنی مرضی کے مطابق ودیعت کر رکھی ہے جس میں کمی بیشی ممکن نہیں، لیکن اگر وہ اس کا اسراف کرتا ہے تو یہ رطوبت وحرارت کم ہونا شروع ہو جاتی ہے، حالانکہ اسے علم ہونا چاہیئے کہ یہ رطوبت وحرارت اللہ تعالیٰ ﷻ نے اس کو ایک کوٹے کی شکل میں عطا کی ہے جو یہ خود اپنی مرضی سے کبھی بھی دوبارہ حاصل نہیں کر سکتا ہاں اللہ تعالیٰ ﷻ نے اس کو خرچ کرنے کا اختیار دے رکھا ہے، اس سے یہ بات روز روشن کی طرح سامنے آتی ہے کہ اگر رطوبت اصلیہ اور حرارت غریزی پر زوال آجائے تو اس کو تم پورا نہیں کر سکتے جبکہ یہ بھی واضح رہے کہ اسے تم روزبروز خرچ کر کے کم سے کم کرتے جارہے ہو، اعلیٰ اور متوازن غذا کھا کر اسکا بدل ماتحلیل کچھ نہ کچھ پورا کر سکتے ہو، اگر اسے خرچ کرنے سے کمی نہ آئے تو انسان کو کبھی موت نہ آئے، گویا رطوبت اصلیہ اور حرارت غریزی ہی اس کی زندگی کا چراغ جلائے ہوئے ہیں، اسلئے ان کی حفاظت بہت ضروری ہے، یہ سب کچھ اس لئے لکھا ہے کہ آپ کو اعلیٰ اور متوازن غذا کی اہمیت کا اندازہ ہو جائے اور سنبھل جاؤ، اس کو مزید سمجھانے کی کوشش کرتا ہوں ایک چھ انچ لمبی موم بتی ہے، اس میں ساڑھے چھ انچ لمبا دھاگہ ڈال دیا جاتا ہے، سوچنا چاہیئے کہ اگر اس دھاگے کی لمبائی بھی چھ انچ ہوتی تو یہ جل نہیں سکتی تھی آگ کہاں لگاتے، اب یہ دھاگہ موم بتی سے آدھا انچ لمبا ہے اس دھاگے کو آگ لگاتے ہیں تو موم بتی میں شعلہ بھڑک اٹھتا ہے، موم بتی کا موم پگھل کر اسے غذا (بدل ماتحلیل) (رطوبت اصلیہ) مہیا کرتا رہتا ہے تو یہ جلتی رہتی ہے یہ اس

کی زندگی ہے، سوچئے اور غور کرنے کا مقام یہ ہے کہ یہ مخصوص اور مقررہ موم اور دھاگہ ایک مخصوص وقت تک آگ لگانے سے جلتے رہیں گے آخر ایک نہ ایک دن یہ موم ختم ہو جائے گا، دھاگہ جل کر ختم ہو جائے گا، اس (موم بتی) کی زندگی ختم ہو جائے گی کوئی نام لیوا نہیں رہے گا!!

بعینہٖ اسی طرح انسان کی زندگی ہے، بہت سی کتب میں میں نے پڑھا ہے لکھا ہوتا ہے کہ یہ دوا یا کشتہ حرارت غریزی پیدا کرتا ہے، یہ بالکل غلط ہے!! شاید میں بھی کہیں لکھ بیٹھا ہوں گا اس وقت میں نے انسانی زندگی پر غور نہیں کیا تھا غلطی کی معافی چاہتا ہوں، حرات غریزی جتنی روز بروز ختم ہو رہی ہے اسے کبھی بھی پورا نہیں کیا جا سکتا نہ ہی دوبارہ پیدا ہو سکتی ہے کیونکہ خلّاق کائنات نے جو تفویض کر دی وہی سب کچھ ہے، موم بتی کی مثال سے سمجھ لینا چاہیئے کہ ایک نہ ایک دن موم اور دھاگہ ختم ہو جائیں گے، اللہ تعالیٰ نے ہمیں اتنا اختیار دیا ہے کہ رطوبت اصلیہ اور حرارت غریزی کے خرچ کے مطابق اس کا غذا کے ذریعے بدل ما تحلیل پورا کرتے رہیں، حرارت غریزی کی ہم صرف ایک حد تک حفاظت کر سکتے ہیں، پیدا نہیں کر سکتے، اس بات سے یقیناً آپ کو اعلیٰ اور متوازن غذا کی اہمیت کا اندزاہ لگانے میں کوئی امر مانع نہیں رہا ہو گا، لہٰذا غذا ہمیشہ اعلیٰ اور متوازن اپنے وقت پر کھا کر ہی صحت کو بحال رکھا جا سکتا ہے، ورنہ دن بدن ہم تحلیل اور زوال کی منزلیں طے کر رہے ہیں۔

غذا کی اہمیت کے بارے میں امید ہے سمجھ میں آ گیا ہو گا کہ غذا کے ذریعے ہم بدل ما تحلیل حاصل کرتے ہیں ورنہ فنا ہو جائیں! کیونکہ حرارت غریزی اور رطوبت اصلیہ

ہماری ہر حرکت سے، بات چیت سے، ہلنے جلنے سے، غرضیکہ ہر کام سے گھٹ رہی ہے اور اعلیٰ، متوازن غذا اس کا بدل ما تحلیل ہے، اسی لئے نظریہ مفرد اعضاء اربعہ دوا کی نسبت غذا سے علاج کو ترجیح دیتا ہے، اکثر لوگ یہ کہتے ہیں کہ تمہارا غذائی پرہیز بہت سخت ہے تمہارے برعکس ڈاکٹر پرہیز نہیں بتاتے، تو میں کہا کرتا ہوں کہ اسی لئے تمہارا مرض کبھی ٹھیک نہیں ہوتا کیونکہ ایلو پیتھی یا ہومیو پیتھی علامات کو دباتی ہے یعنی جو علامت بتاتے جاؤ گے اس کیلئے ایک نئی دوا آپ کے نسخے میں شامل ہوتی رہے گی لیکن ہم جب آپ کا علاج کریں گے تو اگر آپ غذائی پرہیز کرتے رہیں گے تو دوبارہ آپ کو کبھی بھی مرض پریشان نہیں کرے گا، کیونکہ صحت غذا سے بنتی ہے دوا سے نہیں بنتی، ہمارے اعضاء بھی غذا (ہضم ہونے کے بعد خون) سے بنتے ہیں دوا سے نہیں یہ ایک بہت بڑی سچائی ہے، اس لئے جاننا چاہیئے کہ غذا ہی سب کچھ ہے، بڑوں کا مقولہ ہے کہ پرہیز دوا سے بہتر ہے۔

حضرت سیدنا ابو سلیمان دارانی قدس سرہ فرماتے ہیں نفس کی خواہشوں میں سے کسی ایک خواہش کو ترک کر دینا دل کیلئے ایک سال کے روزوں اور سال بھر کی راتوں کے قیام سے بھی زیادہ فائدہ مند ہے۔

تن آسانی!

تن آسانی کا معنی زندگی گذارنے کیلئے آسانیاں اپنانا ہوتا ہے اس تن آسانی کا اول عمل راحت جسم وجاں ہے لیکن ثانی اثر وبال جان ہے، کیسے؟

ایک کسان ہے الصبح اٹھ کر تہجد پڑھتا ہے پھر اپنے بیلوں کو لے کر کھیتوں میں چلا جاتا ہے، ہل چلاتا ہے جس میں تین چار گھنٹے تو لازمی صرف ہو جاتے ہیں، جب تک اس نے ہل چلانے سے فارغ ہوتا ہے اس کی گھر والی اس کیلئے کھانا لے آتی ہے جس میں دیسی گھی کے پراٹھے، مکھن، لسی، گڑ، پیاز ہی ہوتا ہے جی ہاں! یہ ایک کسان کا کھانا ہے جو اعلیٰ سے اعلیٰ ریسٹورنٹوں اور ہوٹلوں میں بھی نہیں ملتا، اس میں لذت ہی اتنی ہوتی ہے کہ خارج از بیان ہے، ہل چلا چلا کر بھوک اس قدر بھڑک چکی ہوتی ہے کہ کسان کیلئے یہی سب کچھ آب حیات ہے، آپ کو شاید اس طرح کے کھانے کا اتفاق نہیں ہوا ہوگا لیکن الحمدللہ میں بھی زمیندار گھرانے سے تعلق رکھتا ہوں اور یہ سب کچھ کیا ہوا ہے اس لئے اس کا اندازہ ہے، یہ کھانا تو ملک کے وزیر اعظم کے نصیب میں بھی نہیں ہے!! حالانکہ ملک کی ہر چیز کا مالک ہے، اگر اسے مہیا ہو جائے تو بھی اس کے بس سے باہر ہے کہ اسے ہضم کر سکے، یہ صرف کسان کا ہی کام ہے، آپ غور کیجئے کہ گاؤں کے رہنے والے کسانوں میں بیماری نام کی چیز شاذ ہی ہو ہمیشہ تندرست رہتے ہیں کیوں؟؟؟ کیونکہ بڑی جاں گسل محنت کرتے ہیں اس کے مقابل شہر کے رہنے والے تن آسانی میں گھر کر آئے دن نئی سے

نئی بیماری لے کر حاضر ہو جاتے ہیں، یقین کریں شہر میں اتنی قسم کی بیماریاں دیکھنے کو ملتی ہیں جن کا کسی جدید طب میں بھی تذکرہ نہیں ہے، کیا کیا عرض کروں ہر شہری بیماری کی وجہ سے چوں چوں کا مربہ بنا ہوا ہے، ہر شخص اپنے جسم میں پورا ہسپتال لئے پھرتا ہے، میں نے بچپن سے جوانی تک دیہات میں زندگی گذاری ہے یقین کریں بڑے مزے تھے، جن کے متعلق سوچنے سے جسم میں اور پیٹ میں سرور کی لہریں بے چین و بے تاباں ہو جاتی ہیں، اب حیران ہوتا ہوں کہ رات کو کھانے کے بعد ریفریشمنٹ کی محفل جمتی، اس میں شکر قندی، مالٹے، پنجیریاں اور پتہ نہیں کیا کھا جاتے تھے مجال کہ صبح اٹھنے پر کسی قسم کا کوئی مسئلہ ہو، اٹھتے ہی پھر دیسی گھی کے پراٹھے اور مکھن کے پیڑے والی لسی، سالن نہیں ہے تو مکھن میں شکر ڈال کر کھا لی اور صحت قابل رشک ہوتی تھی، مجھے کبھی نہیں بھولا کہ جب میں ۱۹۶۹ء میں لاہور ملازمت کے سلسلہ میں آیا تو میرے کولیگ مجھ سے پوچھا کرتے تھے کہ یار کیا کھاتے ہو اتنا سرخ رنگ ہے کہ میک اپ کا گمان ہوتا ہے، لیکن میں نے میک اپ کا نام ہی ان سے سنا تھا، اب کیا ہے تن آسانی نے شہریوں کی صحت کا وہ کباڑا کیا ہے کہ جس کی مثال نہیں ملتی، ہم اتنے سوہل ہو چکے ہیں کہ پیشاب کی حاجت بھی ہو تو سواری کی طرف بھاگتے ہیں، پانی تازہ پیا نہیں جاتا، گوشت کے بغیر لقمہ حلق سے نیچے نہیں اترتا، ایئر کنڈیشن کے بغیر نیند نہیں آتی، کبھی اتوار کے روز ذرا گھر کا کام کاج کرنا پڑ گیا تو تھکن سے چور ہو گئے، اگلے اتوار تک اس تھکن کے آثار جسم پر وارد رہتے ہیں، استری کے بغیر کپڑا نہیں پہننا، کھانے کو ملے نہ ملے گاڑی ضروری ہے، سارے دن کی محنت پر غور کیا جائے تو کہاں ہاتھ پاؤں ہلائے؟ کوئی بھی نہیں!

پھر اچھی صحت کی خواہش کیوں؟ کہاں سے آئے گی یہ صحت؟

آئے دن ایسے مریضوں سے واسطہ پڑتا رہتا ہے جو جان بنانے کے چکر میں پوچھتے ہیں کہ حکیم صاحب دیسی گھی پیوں، شہد پیوں تو میں سختی سے منع کر دیتا ہوں، کہ میاں دیسی گھی کے قریب بھی نہ جانا، تم نے دیسی گھی کا صرف نام سن رکھا ہے اسے کھانے کے قواعد بہت سخت ہیں، اس کے لئے پسینہ نکالنا پڑتا ہے، اس کیلئے خون پانی ایک کرنا پڑتا ہے، یعنی لوگ یہ نہیں سوچتے کہ گھی کھا تو لیا اسے ہضم کرنے کیلئے کتنی سخت محنت کی ضرورت ہے، بس صرف نام سن رکھا ہے! اس کے علاوہ شہد کے دیوانے ہیں، یہ معلوم نہیں ہے کہ جس شیشی پر شہد کا لیبل لگا ہوا ہے یہ چینی کا قوام، کچھ کیمیکلز اور ایسینس کے سوا کچھ نہیں ہے، اگر کہیں سے خالص مل بھی جائے تو بھی ہم گرم خطے میں رہنے والے اس کی گرمی سے ضرور متاثر ہوں گے، ہر کوئی پہلے ہی غصے سے بھرا ہوا ہے، بلڈ پریشر اور شوگر میں مبتلا ہے، شہد کیسے کھا سکتا ہے، گھی کیسے پی سکتا ہے، کھانا پینا تو دور کی بات ہے سونگھ نہیں سکتا، اکثر لوگ کہتے ہیں کہ شہد کا تو قرآن کریم میں ذکر ہے کہ یہ لوگوں کیلئے شفاء ہے تو تم اس کے خلاف کیوں ہو تو میں ان کو کیا بتاؤں کہ جسے وہ شہد سمجھ رہے ہیں وہ شہد نہیں ہے!! اگر شہد ہو بھی تو کبھی کبھی سنت رسول عربی ﷺ پوری کی جا سکتی ہے بطور غذا کھانا ایک نہ ایک دن لے ڈوبے گا!! تجربہ شرط ہے!! کس کیلئے؟ جو نہ مانے؟

تن آسانی نے سارا نظام بگاڑ کے رکھ دیا ہے، کبھی غور تو کیجئے!! کبھی سوچئے تو سہی!! کیا یہ سب غلط ہے؟؟ اس تن آسانی سے نوے فیصد امراض جنم لیتے ہیں جس کا آپ کو قطعاً اندازہ نہیں ہے۔

بیمار کون ہے؟

وہ شخص بیمار ہے جس کی طبیعت ڈھیلی ڈھالی، دل بجھا بجھا سا، کھانے کو دل نہیں چاہتا، چھوٹی چھوٹی ڈکاریں آتی ہیں، کھانے کے بعد پیٹ تن جاتا ہے اور کئی گھنٹے ایسا ہی رہتا ہے، کھانے والی نالی (مری) میں جلن ہوتی ہے، کبھی کبھی تیز مرچ مصالحہ کھانے سے معدے کے منہ پر دھیما دھیما درد ہوتا ہے، مٹھائی، میٹھے چاول، حلوہ، گجریلا، دال ماش، بھنڈی کھانے سے سینے میں جلن محسوس ہوتی ہے، جب تک گرم دودھ یا ٹھنڈا پانی نہ پی لیا جائے سکون نہیں آتا، ہاتھوں اور پاؤں کے تلوے جلتے ہیں، معمولی کام کاج سے سانس پھول جاتا ہے، کسی چیز کے اچانک زمین پر گرنے کی آواز سے دل یکبارگی تیز تیز دھڑکنے لگتا ہے، چونک جاتا ہے، اندھیرے سے خوف آتا ہے، منہ کا ذائقہ بھی خراب رہتا ہے، صبح اٹھنے کو دل نہیں چاہتا، عبادت میں دل نہیں لگتا، پیشاب کبھی جل کر اور کبھی رات کو کئی بار اٹھنا پڑتا ہے، پاخانہ بھی ٹھیک نہیں آتا، کبھی قبض ہو جاتا ہے اور کبھی پیچس آنے لگتے ہیں، منہ سے بو کے بھبکے اٹھتے ہیں، مسوڑھے کبھی درد کرنے لگتے ہیں کبھی سوج جاتے ہیں کھانا نہیں کھایا جاتا، کبھی کبھی ایسا لگتا ہے کہیں میں بیمار تو نہیں ہوں؟ پھر سوچتا ہے دوا لے کر دیکھتا ہوں شاید ٹھیک ہو جاؤں لیکن دل میں یہ خیال گذرتا ہے کہ کسی کو کیا بتاؤں گا کہ مجھے کیا ہے، چلتا پھرتا ہوں، دفتر وقت پر پہنچتا ہوں، دفتر پہنچتے ہی چپڑاسی چائے لاتا ہے تو رغبت سے پیتا ہوں، ہاں میں

تندرست ہوں مجھے کچھ نہیں ہے شاید کام کی زیادتی کی وجہ سے ذہنی ٹینشن ہے، ہاں یہی بات ہے لیکن اس کے لئے بھی تو کسی ماہر نفسیات کے پاس جانا پڑے گا، اس کی تو فیس بہت بھاری ہے اگر فیس دے دی تو گھر کا بجٹ متاثر ہو جائے گا چلو رہنے دیتے ہیں، جیسا چل رہا ہے چلنے دو، ٹھیک تو ہوں مجھے کچھ نہیں ہے بس صبح کی سیر نہیں کرتا اسی لئے کسلمندی چھائی رہتی ہے، کل سے سیر ضرور کروں گا لیکن کل پھر گذری ہوئی کل کی طرح ہی رہی، اچھا چھٹی کے دن سے سیر شروع کروں گا!! لیکن کیا ہوا؟ بیگم کو ہدایت کی تھی صبح جلدی اٹھانا سیر کیلئے جانا ہے لیکن صبح بیگم خود نو بجے اٹھی پوچھا تو کہنے لگی ہفتے میں ایک تو چھٹی ہوتی ہے وہ بھی جلدی اٹھنا پڑے گا؟ جی ہاں یہ ہیں گھر کے مالک جن کی کسی کو کوئی پرواہ نہیں، صرف نوٹ کمانے والی مشین بن کر رہ گئے ہیں، کوئی پوچھ بیٹھے تو کہتے ہیں الحمدللہ میں ٹھیک ہوں جیسا بھی ہوں ثُمَّ اَلحَمدُللہ

حضرت سیدنا انطاکی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں بیمار دل کی پانچ دوائیں ہیں: 1۔۔۔۔۔۔۔۔۔نیکوں کی صحبت 2۔تلاوت قرآن کریم 3۔ کم کھانا 4۔نماز تہجد کی پابندی 5۔رات کے آخری حصہ میں گریہ وزاری

تندرست کون؟

شاید کوئی بھی نہیں!!

بڑا مشہور مقولہ ہے کہ تندرستی ہزار نعمت ہے لیکن تندرست کون ہے؟ الحمدللہ اللہ تعالیٰ ﷻ نے علم الابدان سے نوازا ہے اس کا جتنا بھی شکر ادا کیا جائے حق ادا نہیں ہوتا لیکن شاید میں بھی تندرست نہیں ہوں، تندرستی کیا ہے؟ صبح بغیر کسی کی مدد کے نماز کیلئے اٹھنا، جب اٹھے تو طبیعت ہلکی پھلکی ہو، دماغ ایکٹو Active ہو، منہ میں سے بو نہ آ رہی ہو، نماز پڑھنے کے بعد طبیعت دیگر عبادات کی طرف راغب ہو، بھوک صادق لگی ہوئی ہو، ناشتے کا خیال آتے ہی منہ میں پانی بھر آئے اور سامنے پڑے ہوئے ناشتے کو للچائی ہوئے نظروں سے دیکھے، ٹوٹ پڑنے کو دل چاہے، ناشتہ کرنے کے بعد طبیعت شاداں وفرحاں ہو جائے، ایک سرور سا چھا جائے اور اللہ تعالیٰ ﷻ کی ثناء بیان کرے، رزق کی تلاش میں نکل کھڑا ہو اور دل لگی سے جو ذمہ داریاں سونپی گئی ہیں انہیں نبھائے، ان میں اس قدر محو ہو جائے کہ بھوک کا احساس بتائے کہ دوپہر کھانے کا وقت ہو گیا ہے، گھڑی دیکھ کر کھانے کی طرف نہ دوڑے، کھانے میں جو بھی دال، چٹنی، سبزی ملے اسے کھا کر طبیعت خوش اور جسم طاقت وتوانائی محسوس کرے، کچھ کرنے کو دل چاہے اور اللہ تعالیٰ ﷻ کا نام لے کر نماز ظہر کے بعد پھر کام پر ڈٹ جائے، بھوک ہی پھر احساس دلائے کہ شام ہو چلی ہے چھٹی کا وقت ہو گیا ہے، خوشی

خوشی گھر آئے ماں ، باپ ، بہن ، بھائی ، بیوی ، بچوں کو دیکھ کر دل خوش ہو جائے ، ان کے ساتھ وقت گذارے اور اکٹھے بیٹھ کر کھانا کھائے ، کھانے کے بعد نماز مغرب ادا کرے ، اللہ تعالیٰ ﷻ کا شکر بجالائے جس نے یہ سب نعمتیں دیں ، اب نماز عشاء ادا کر کے سو جائے ، نیند صادق آئے ، کم از کم چھ گھنٹے ایسی نیند سونا چاہیئے جیسے محاورہ ہے گھوڑے بیچ کر سونا ، الصبح اٹھنے کے بعد پھر وہی معمولات ، سارا دن نہ کسی قسم کی پیٹ میں گرانی محسوس ہو بلکہ پیٹ ہلکا پھلکا محسوس ہونا چاہیئے ، بیت الخلاء میں جائے تو صرف دو منٹ میں حوائج ضروریہ سے فارغ ہو جائے ، اور فارغ ہونے کے بعد پیٹ ہلکا پھلکا ہو جائے اور کچھ کھانے کو مانگے ، طبیعت ہلکی پھلکی ہو خون میں ہمیشہ کچھ کرنے کی امنگیں انگڑائیاں لیتی رہیں ، محنت کرنے کے بعد جسم کھلے نہ کہ تھکاوٹ ہو ، جیسے ہی تھکاوٹ ہونا شروع ہوئی سمجھ لو طبیعت و جسم میں تحلیل کا عمل شروع ہو گیا ہے ، فوراً حکیم سے رجوع کر کے غذا تجویز کرائے ، دماغ ہر وقت مسرور رہے اللہ تعالیٰ ﷻ نے زندگی دی ہے اس سے صحیح لطف اٹھائے ، وقت پر عبادات کرے ، وقت پر کھائے پیئے ، وقت پر سوئے ، کسی قسم کی کوئی ٹینشن نہ ہو ، میرے خیال میں ایسا کوئی شخص بھی نہیں ہے جو تندرست کہلانے کا صحیح حقدار ہو ، لیکن اس سب کچھ کو حاصل کرنے کیلئے حفظان صحت کے اصولوں کی پابندی کرنی چاہیئے ، وقت پر سونا ، وقت پر اٹھنا ، وقت پر عبادات کرنا ، وقت پر بھوک رکھ کر کھانا پینا ، چاہیئے ، دوستو اس زندگی کی قدر کرو یہ بار بار نہیں ملے گی ، جس نے پیدا کیا ہے اس کی نعمتوں کا شکر ادا کرتے رہا کرو ، اسے یاد کرتے رہا کرو.........اللہ تعالیٰ عمل کی توفیق واستقامت بخشے.......آمین

بچوں کی غذا؟

بچے قومی وملّی سرمایہ ہوتے ہیں، ہمارا مستقبل ہیں، ملک کا مستقبل ہیں اس لئے ان کی غذا کا خاص خیال رکھنا چاہیئے، بچوں کا مزاج خواہ کوئی بھی ہو لیکن ان کی مثال ایسے ہی ہے جیسے ایک شجر کی گیلی ٹہنی ہوتی ہے جس طرف اسے موڑو مڑ جاتی ہے، مشاہدات میں یہ آیا ہے کہ بچوں کا مزاج اگر قشری (گرم) بھی ہو تب بھی ان میں ایک قسم کی رطوبت پائی جاتی ہے جو قدرت نے انہیں ودیعت کر رکھی ہے، اسی لئے ان کی اگر خدا نخواستہ کوئی ہڈی وغیرہ ٹوٹ جائے تو بڑوں کی نسبت جلد جڑ جاتی ہے، ان کا دماغ بھی بہت اعلیٰ ہوتا ہے، ان کا دماغ کورے کاغذ کی طرح ہوتا ہے کہ اس پر جو کچھ لکھ دیا جائے کبھی نہیں مٹتا، میرے مشاہدات میں ہے کہ جن بچوں کا مزاج رطب ہو وہ آئے دن دست، ضعف ہضم، اور امراض صدر (سینہ) میں گھرے رہتے ہیں، ان سے معمولی سردی بھی برداشت نہیں ہو پاتی، ٹھنڈی ہوا ابھی کوئٹہ ہوتی ہے لیکن یہ پہلے ہی اور کچھ نہیں تو نزلہ زکام میں ضرور ہی گھر جاتے ہیں، بات سامنے یہ آئی ہے کہ بچے بے شک گرم مزاج رکھتے ہوں ان کے خون میں ایک قسم کی رطوبت ضرور پائی جاتی ہے، دنیا کی ہر چیز جو اللہ تعالیٰ ﷻ نے دے رکھی ہو انہیں کھلائیں لیکن خصوصاً ان کو غذا میں وہ سب کچھ دینا چاہیئے جس میں خصوصاً کیلشیم زیادہ مقدار میں پایا جائے تو سر فہرست دودھ کی بنی ہوئی تمام غذائیں، مکھن چینی لگا کر کھلائیں مکھن شکر میں ملا کر

دیں، کھجور مکھن کے ساتھ کھلائیں، بالائی سے ڈبل روٹی کھلائیں ساتھ شہد لگا دیں، (بچے خداداد صلاحیت و ہمت کے تحت برداشت کر سکتے ہیں) یہ جیمز اور چٹنیاں، ٹافیاں و دیگر بیکری کی چیزوں کی عادت نہ ڈالیں ان میں غذائیت کم ہوتی ہے، انڈے کسی بھی حالت میں ہوں کھلائیں خواہ آملیٹ ہو یا فرائی لیکن اس بات کا خیال رہے کہ انڈا ہاف فرائی ڈیڑھ گھنٹہ میں اور فل فرائی پانچ گھنٹے میں ہضم ہوتا ہے، آملیٹ بھی تقریباً تین گھنٹے میں ہضم ہو جاتا ہے، عمر کے مطابق کم از کم دس سے پچاس گرام گوشت یا اتنے گوشت کی یخنی، دلیا دیسی گھی والا، مغز بادام لازمی طور پر کسی بھی طریقہ سے کھلائے جائیں، ان کا حریرہ بنا دیں، پنجیری کی شکل میں ہو، سردائی کی شکل میں ہو جیسے بھی ہو سکے ضرور استعمال کرانے چاہئیں، بکرے کا مغز، کشمش خشخاش، ڈرائی فروٹس میں دیگر مغزیات، بچوں کو سونف کھانے کی عادت ڈالیں یہ ضعف بصارت کیلئے اعلیٰ ترین دوا ہے، اور ہر عمر میں مقوی دماغ بھی ہے، کوئی مقوی دماغ نسخہ اس کے بغیر مکمل نہیں ہوتا، چنے کسی بھی حالت میں ہوں خواہ بھنے ہوئے ہوں خواہ پکے ہوئے ہوں اور کچھ نہیں تو چنوں کی یخنی دیں، ہر قسم کا پھل ضرور استعمال کرائیں، ان سب باتوں سے قطع نظر ان کی غذا کا وقفہ شیر خوار بچوں میں کم از کم ایک گھنٹہ اور دس بارہ سال کے بچوں کیلئے کم از کم چار گھنٹے ضرور رکھیں یہ نہ ہو کہ سارا دن منہ چلتا ہی رہے اس طرح جب بلوغت کو پہنچیں گے بلکہ اس سے پہلے ہی مختلف امراض میں مبتلا ہو جائیں گے اور دوا کی شیشی ہمیشہ ہاتھ میں رہے گی، اس کے علاوہ کچھ بچوں کا ہاضمہ اتنا قوی ہوتا ہے کہ لکڑ ہضم پتھر ہضم کی مثال غالباً ان کیلئے ہی بنی ہے، ان کیلئے بھی چار گھنٹے وقفہ کی

عادت ضرور ڈالیں بچپن کی عادتیں جوانی اور بڑھاپے تک کام آتی ہیں اس لئے بچوں کو اچھی عادت ڈالنی چاہیئے خصوصاً پابندیء وقت بہت ضروری ہے اس کے بغیر بچہ ہو یا بڑا اپنی زندگی کو کامیاب نہیں کر سکتا، ہر کام اور کامیابی تو اللہ تعالیٰ ﷻ کی طرف سے ہوتی ہے لیکن جس کام میں اللہ تعالیٰ ﷻ نے مختار بنا دیا ہے، اختیار دے رکھا ہے کم از کم اسے تو سلیقے سے کرنا چاہیئے۔

کچھ بچے پیدا ہوتے ہی موروثی طور پر ضعف ہضم اور مختلف امراض کے مریض ہوتے ہیں وہ ان غذاؤں سے مستثنیٰ ہیں ان کیلئے ماہر حکیم سے علاج کروانا ضروری ہے، جو غذا حکیم تجویز کرے وہی دیں، جب تندرست ہو جائیں تو کوشش کریں کہ پہلے پھلوں کی طرف خصوصی توجہ دی جائے کیونکہ پھل لطیف اور زود ہضم ہوتے ہیں، اور بچے شوق سے کھا بھی لیتے ہیں، اس کے بعد درجہ بدرجہ غذاؤں کی طرف آئیں۔

کسی بھی عمر میں ناپ تول کر کھانے والا بہت سے امراض سے بفضلہٖ تعالیٰ بچا رہتا ہے

عمر کا پیمانہ؟

طب کے مطابق پیدا ہونے سے لے کر سولہ سال تک بچپن، سترہ سال سے پچیس سال تک نوجوان، چھبیس سال سے پچاس سال تک جوان، اکیاون سال سے اٹھتر سال تک ادھیڑ عمر اور اناسی سال سے تا دم مرگ بڑھاپا تسلیم کیا گیا ہے، بعض اطباء اکرام پچیس سال میں جوانی کو تسلیم کرتے ہوئے کہتے ہیں کہ جوانی سے پانچ گنا عمر یعنی 25×5=125 سال تک انسان کو زندہ رہنا چاہیئے لیکن انسان کی زندگی تو دور کی بات ہے، انسان کا سانس لینا تک اس کے بس میں نہیں ہے، جو اللہ تعالیٰ عزوجل نے ماں کے رحم میں ہوتے ہوئے ہی لوح محفوظ پر لکھ رکھا ہے اس سے سر مو ادھر ادھر نہیں ہو سکتا، لیکن جو قاعدہ کلیہ اطباء نے اپنے تجربات و مشاہدات کی روشنی میں وضع کیا ہے اسے اوپر کی سطور میں لکھ چکا ہوں، فی زمانہ کیمیکلز غذاؤں کے کھانے سے اس تمام کلیے کو دو سے تقسیم کر دیں تو بھی لگتا ہے کہ ہم نے انصاف نہیں کیا، آجکل اوسط عمریں پینتیس سال سے لیکر ساٹھ ستر سال بمشکل پائی جاتی ہیں، کیونکہ بچوں میں ایسے ایسے امراض پائے جاتے ہیں جو ادھیڑ عمر میں پائے جاتے تھے، میرے پاس ایک صاحب تقریباً تیس سال عمر ہوگی ایک چار سالہ بچی کو لے کر آئے نبض دیکھی اسے دمہ قلبی اور سیلان الرحم کی شکایت تھی میں نے جب انہیں بتایا تو کہنے لگے گے ڈاکٹروں نے تو یہ سب کچھ نہیں بتایا، میری بچی آئے دن کمزور ہوتی جا رہی تھی تو میں نے اس کا جنرل

ٹیسٹ کرایا تھا اسے بلڈ شوگر ہے اور دل کی اکلیلی شریانیں بھی تنگ ہو رہی ہیں جبکہ ہمارے میاں بیوی دونوں کے خاندان میں کسی کو ایسا کوئی مرض نہیں ہے۔

اس سے ہی آپ اندازہ لگا سکتے ہیں کہ آج کل صحت کا معیار کیسا چل رہا ہے اور عمروں کا پیمانہ کیا مقرر کریں گے، اس لئے میری رائے کے مطابق اگر طبی عمروں کے معیاری پیمانے کو دو سے بھی تقسیم کر دیا جائے تو ناانصافی لگتی ہے، بیس سال کے بچے کی نبض پر ہاتھ رکھ دو تو وہ پچاس سال کے امراض میں گھرا ہوا ہے، صحت کا کیا معیاری تخمینہ لگائیں گے؟ جو کوئی کہہ دے وہی سچ ہے کسی عمر میں کچھ بھی ہو سکتا ہے، غور فرمائیں کہ کیا آج سے پچاس سال پہلے بھی شرح اموات اور امراض اسی طرح تھے؟

حضرت شیخ عبدالقادر جیلانی رحمۃ اللہ علیہ کا ارشاد ہے ابتداء مجھ پر بہت سختیاں رکھی گئیں اور جب سختیاں انتہا کو پہنچ گئیں تو میں عاجز آکر زمین پر لیٹ گیا اور میری زبان پر قرآن کریم کی یہ دو آیات جاری ہو گئیں۔

فَاِنَّ مَعَ الْعُسْرِ یُسْرًا ۝ اِنَّ مَعَ الْعُسْرِ یُسْرًا ۝ ترجمہ: تو بے شک دشواری کے ساتھ آسانی ہے، بے شک دشواری کے ساتھ آسانی ہے۔ الحمد للہ ﷻ ان آیات کی برکت سے وہ تمام سختیاں مجھ سے دور ہو گئیں۔

نوجوانوں کی غذا؟

عمر کا یہ حصہ بہت اہمیت کا حامل ہے، رطوبت اصلیہ دم توڑ رہی ہے اور حرارت کی زیادتی ہونے کو ہے، سولہ سترہ سال کی عمر ہے جسم میں بلوغت کی تبدیلیاں ہو رہی ہوتی ہیں، عجیب مدہوشی اور لاپرواہی کی کیفیت ہوتی ہے، یہ ایسی عمر ہے کہ ماں باپ کو اپنے بچوں کی ہر حرکت پر سخت نظر رکھنے کی ضرورت ہے، بچے کو بری محفل میں نہ بیٹھنے دیں، اس کے یار دوست اچھے خاندانی ہوں، بہتر تو یہ ہے کہ باپ اور بھائی یار دوست کی حیثیت سے تربیت دیں، اوعیہ منویہ میں خوب نشوونما ہو رہی ہوتی ہے، داڑھی اور مونچھیں نکلنا شروع ہو جاتی ہیں، قد تیزی سے بڑھنا شروع ہو جاتا ہے، اور اگر اس عمر میں غلط سوسائٹی میں گھر گیا تو جنسی طور پر نکما ہو جائے گا اور ساری عمر حکماء کے دروازے پر دستک دیتا رہے گا اور جو نقصان کر چکا ہے اس کی تلافی نہ ہو سکے گی، یہ تھوڑی سی تمہید اس لئے باندھی ہے کہ اس وقت بچے کی غذا میں سے محرک غذائیں تمام بند کر دینی چاہیں اور کیلشیئم کی حامل غذائیں دینی چاہیں، عام گھریلو کھانے پینے کی اشیاء کے علاوہ مکھن، بالائی، دہی، دودھ، کھیر، گجریلا، دودھ اور انڈے کی سفیدی بہت بڑی متولد کیلشیئم غذائیں ہیں، ہڈیوں کو بڑھاتی ہیں جب ہڈیاں بڑھیں گی تو قد لازمی بڑھے گا، اس کے علاوہ سیب، کیلا، کینو، مالٹا، مسمی، ایلچی، لوکاٹھ، بکثرت استعمال کرائیں، سالن کم مقدار کھلائیں، مرچ مصالحہ دار غذائیں کم سے کم کھلائیں،

کیونکہ اس عمر میں رطوبات جسم کم ہو کر حرارت کی زیادتی ہونا شروع ہو جاتی ہے اگر حرارت پیدا کرنے والی محرک غذائیں جاری رکھی گئیں تو اوعیہ منویہ میں حرارت جڑ پکڑ لے گی اول ضیاع منی شروع ہو جائے گا دوم ساری عمر رقت اور سرعت انزال کے علاج کیلئے در در پر دھکے کھاتا رہے گا، اوران گنت ہٹیلے امراض گھر کر لیں گے اور زندگی اجیرن ہو کر رہ جائے گی۔

جوانوں کی غذا؟

یہ وہ عمر ہے جب رطوبت اصلیہ ختم ہو کر حرارت بڑھ چکی ہوتی ہے، امنگیں اور ولولے بھرپور جوان ہو چکے ہوتے ہیں، آتش شوق اور آتش جسم سمندر کی لہروں کی طرح طغیانی پر ہوتا ہے، بندے کو بندہ نہیں سمجھتا، کوئی سلام بھی کرے تو اس کا جواب اول تو دینا پسند نہیں کرتا کیونکہ سوچوں کے گرداب میں ہمہ وقت مصروف رہتا ہے اگر جواب دے بھی دے تو اکڑ کر دیتا ہے، کچھ تعلیم حاصل کر رہے ہوتے ہیں اور کچھ کر چکے ہوتے ہیں، یہ عمر اپنا کیریئر بنانے کی ہوتی ہے، یا بن گیا یا کھو دیا، دماغ بہترین کام کر رہا ہوتا ہے، جسم بہترین ہوتا ہے اگر مادہء حیات کی حفاظت کر رکھی ہو تو!!

ورنہ مستقبل کے سہانے خواب چکنا چور، کاروبار میں فیل، ہر وقت طبیعت گری گری، نہ کام کے نہ کاج کے، گھر والوں کے کوسنے الگ، آخر کار نفسیاتی مریض یا جنسی مریض بن جاتا ہے اور حکماء کے در کا مستقل حاضر بندہ!! یہ ایک نقشہ سا کھینچا ہے تا کہ اس عمر کی اہمیت کا احساس جاگ اٹھے اور ملک کا اور اپنا مستقبل برباد نہ کر بیٹھے، اس عمر میں گرم غذاؤں سے پرہیز کرنا چاہیئے کیونکہ خون میں پہلے ہی بہت گرمی ہوتی ہے، خون میں جتنی گرمی ہوگی اتنا ہی جذباتی اور غصہ ور ہوگا، جتنا غصہ ور ہوگا اتنا ہی غلط فیصلہ کرنے والا ہوگا، یوں تو عمر کا جو دن بھی گذر جاتا ہے دوبارہ کبھی نہیں آتا لیکن یہ جوانی کے ایام تو سوال ہی پیدا نہیں ہوتا کہ دوبارہ خواب میں بھی دیکھنے کو ملیں، اس بھرپور جوانی کی عمر

میں معدہ جگر وغیرہ سب فعال ہوتے ہیں جو بھی کھایا جائے سب ہضم ہو جاتا ہے، سب گرم اور محرک غذائیں چھوڑ کر سب کچھ کھاؤ لیکن ٹھنڈی غذائیں کثرت سے کھاؤ، خون کو ٹھنڈا رکھو تاکہ جوانی کی حفاظت کے ساتھ ساتھ ٹھنڈے دماغ سے صحیح فیصلے کرسکو، یاد رکھنا چاہیئے کہ طاقت سردی میں ہے جب اس کو مناسب دھیمی دھیمی آنچ مل جائے، کیونکہ سردی کا مادہ ٹھوس ہوتا ہے اور اس کے مالیکیولز نزدیک نزدیک ہوتے ہیں، اس کلیے کو کبھی نہیں بھولنا۔

جوان شخص کی روزانہ غذا

آٹا	آدھا کلو
چاول	دوسو پچاس گرام
گوشت	پچاس گرام
دودھ	دوکلو
سبزی	تین سوگرام
دالیں	سوگرام
سلاد	آدھی پلیٹ
پھل	دوسو تا پانچ سوگرام
گھی ڈالڈا	پچاس گرام
گڑ یا شکر	پچاس گرام

ادھیڑ عمروں کی غذا؟

یہ ایسی عمر ہے جب کچھ سمجھ میں آنے لگتا ہے، ذہن پختہ ہونا شروع ہو جاتا ہے، سوچ بوجھ کر فیصلے کرنے لگتا ہے، حرات جسم (حرارت غریزی) کم ہونا شروع ہو جاتی ہے، رطوبت اصلیہ پہلے ہی دم توڑ چکی ہوتی ہے، جسم میں ضعف آنا شروع ہو جاتا ہے، اگر مادہ ء حیات ضائع نہ کیا ہو تو ابھی کچھ حوصلہ باقی ہوتا ہے، لیکن گھٹتی ہوئی عمر اور جوانی کا احساس ہو جاتا ہے، یہ ایسی عمر ہے کہ بہترین غذا کی ضرورت ہے، اگر اب بھی کھانے پینے کی طرف سے لاپرواہی برتی تو دنیا کی کوئی ایسی طاقت نہیں ہے جو قبل از وقت زوال اور ہٹیلے امراض سے بچالے، میں نے ایک تجزیہ کیا ہے، میرا یہ مشاہدہ ہے کہ جو شخص چالیس سال سے پچاس سال کی عمر تک امراض سے بچا رہا وہ لمبی عمر کے علاوہ ہٹیلے امراض سے بھی بچا رہتا ہے، یعنی یہ عمر صحت کے حوالے سے خود کو سنبھالنے کی ہے، جو لاپرواہیاں کرنی تھیں کر چکے، اب تو اچھی اور متوازن غذا کے علاوہ جسم کی صفائی خاص طور پر دانتوں کی صفائی اور ہلکی پھلکی ورزش کی انتہائی ضرورت ہے، جب جوان تھے تو حرارت جسم پوری تھی جو کچھ بھی کھاتے تھے وقت بے وقت بھی ہضم ہو جاتا تھا اب تو کھانے کے وقت کی بھی پابندی کرنی پڑے گی، اگر نوجوانی میں مادہ حیات ضائع کر چکے ہو تو اب یقیناً پچھتا رہے ہو گے اسی طرح اب بھی وقت ہے کہ اچھی اور متوازن غذا کا سہارا لے کر بقیہ زندگی صحت کی حالت میں گذارنے کا سامان کیا جائے

ورنہ پچھتانے کا بھی موقع نہیں ملے گا، اس عمر میں امراض اس طرح حملہ کرتے ہیں جیسے چڑیا پر باز!!

بہترین اور متوازن غذا تو وہ ہے جو صحیح وقت کے اندر اندر ہضم ہو جائے کھانے کے بعد طبعت میں فرحت اور شادمانی محسوس ہو، اتنا سرور آئے کہ نیند کا غلبہ ہو جائے، لیکن ہر شخص یہ نہیں جانتا کہ اس کیلئے کون سی غذا اعلیٰ اور متوازن ہے، پھر بھی اس عمر میں یہ اندازہ یقیناً ہو جاتا ہے کہ کون سی غذا صحیح اور وقت پر ہضم ہو جاتی ہے اور کون سی غذا تنگ کرتی ہے، یہاں اعلیٰ اور متوازن غذا کا ایک خاکہ بنا رہا ہوں جو صحت مند آدمی کیلئے سونا ثابت ہوگا اور وہ اس عمر کے امراض سے یقیناً بچا رہے گا۔

انشاء اللہ تعالیٰ عزوجل

حضرت سیدنا سالم رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں اگر کوئی گندم کی سوکھی روٹی ادب کے مطابق کھالے تو اسے موت کے سوا کوئی بیماری نہیں آسکتی یعنی وہ کبھی بیمار نہیں ہوگا! پوچھا گیا کہ ادب کیا ہے؟ فرمایا بھوک لگنے پر کھائے اور سیر ہونے سے پہلے ہاتھ کھینچ لے

Selected Dite

ایک عام صحت مند آدمی کیلئے غذا کا مینو ترتیب دیا گیا ہے ،یہ مینو مریض کیلئے نہیں ہے

پورے سال کے پھل اور سبزیاں لکھ دی گئی ہیں موسم کے مطابق اس میں سے تجویز کر کے غذائیں استعمال کریں ،جس کا معدہ جو آسانی سے ہضم کرے وہی کھائے۔

ناشتہ۔ رس ،ڈبل روٹی ،بند ،سادہ روٹی ،پراٹھا ،بیسن کی روٹی ،بالائی ،مکھن ،مربہ سیب ،مربہ بہی ،مربہ گاجر ،مربہ آملہ ،مربہ ہریڑ ،مربہ ادرک ،کھجور دودھ ،اچار لیموں ، اچار ڈھیئو ،اچار گاجر ،اچار مولی ،اچار لسوڑھا ،دودھ الائچی سفید والا ،دودھ سونف الائچی والا ،دودھ بادیان خطائی دارچینی اور الائچی والا ،کیلے کا ملک شیک ،سیب کا ملک شیک ،سٹرابری کا ملک شیک ،انگور کا ملک شیک ،جاپانی پھل کا ملک شیک ،ان سب پھلوں کا ملک شیک اور اس میں سیون اپ ملالیں ،تربوز بلینڈ کر کے پیئیں ،گرما ، سردا بلینڈ کر کے پیئیں ،دودھ سیون اپ ،دودھ کی لسی ،دہی کی لسی ،دودھ دہی کا اورڑ کا ، سویاں دودھ والی ،سوجی کا حلوہ دودھ والا وغیرہ ،موسم کے مطابق کھائیں۔

دوپہر کی اعلیٰ اور متوازن غذا۔

پیر کے دن ،ٹینڈے گوشت ،کدو گوشت ،حلوہ کدو گوشت ،آم ،کیلا۔

منگل کے دن ،چنے پلاؤ،مٹر پلاؤ،سادہ چاول،کینو،مالٹا۔

بدھ کے دن مولی کی بھجیا،شلغم سفید یا زرد،گاجر مٹر،جاپانی پھل۔

جمعرات کے دن بھنڈی،اروی،کالی توری،انار،آلو بخارا۔

جمعہ کے دن حلیم،دال چنے،دال ماش،چکوترا،مسمّی۔

ہفتہ کے دن آلو گوبھی،کدو کا رائتہ،لوبیا،کھجور،خوبانی۔

اتوار کے دن مچھلی روسٹ،کڑہی،سب سبزیاں ملا کر،انگور،پپیتہ۔

دوپہر کے کھانے میں یہ سب کچھ اس لئے کرنا ہے کہ دوپہر ایسا وقت ہے کہ اس وقت بھوک بھی خوب لگی ہوتی ہے جب بھوک سخت لگی ہو تو کھانا مزہ بھی دیتا ہے،طبیعت میں فرحت بھی پیدا ہوتی ہے،اور یہ کھانا بہت جلد ہضم بھی ہو جاتا ہے،بس جاننا چاہیئے کہ یہی اعلیٰ اور متوازن غذا کی تعریف بھی ہے،اس مجوزہ غذائی چارٹ میں میں نے مزاج کی بجائے ادھیڑ عمر کو مدنظر رکھا ہے،دل کے مریض چکنائی اور مرغن غذاؤں سے بچیں،میرے کہے ہوئے پر عمل کرتے ہوئے کہیں کولیسٹرول ہی نہ بڑھا بیٹھیں۔

شام۔دوپہر کے بچے ہوئے سالن اور سادہ روٹی،نمکو،دودھ گرم،دودھ سوڈا،دودھ روح افزا،سونف الائچی کی چائے،آئس کریم،فالودہ،دودھ جلیبی،بسکٹ۔

نوٹ۔سیب،تربوز،خربوزہ،ناشپاتی کھا کر کبھی پانی نہیں پینا چاہیئے اس سے ہیضہ ہونے کا احتمال ہے،کھانا بھوک رکھ کر کھائیں،ہر کھانے کا وقفہ کم از کم چھ گھنٹے ہونا چاہیئے،پانی کھانا کھانے سے کم از کم آدھ پون گھنٹہ یا گھنٹہ پہلے پینا چاہیئے کیونکہ یہ

آدھے گھنٹے میں معدہ سے آنتوں میں اتر جاتا ہے اور معدے کی تمام آلائش صاف کر کے معدے کو ہضم کیلئے فعال کر دیتا ہے، زیادہ تیز مرچ مصالحوں سے پرہیز کرنا چاہیئے کہ یہ معدے میں سوزش والسر کا سبب بن جاتے ہیں، رات کا کھانا نماز مغرب سے پہلے یا فوراً بعد کھا لینے والا معدے کے اکثر امراض سے بچا رہتا ہے، اگر کھانا یہ سمجھ کر کھایا جائے کہ میں اللہ تعالیٰ ﷻ کی عبادت کے لئے طاقتور رہوں تو یہ بہت بڑے ثواب کا کارن بن جاتا ہے۔

ہر موسم کے پھل کھانے والا بھی بہت سے امراض سے بچا رہتا ہے لیکن اعتدال میں رہ کر کھائیں زیادتی تو کسی بھی کام کی بری ہوتی ہے۔

سردیوں میں چائے اور گرمیوں میں برف والا پانی نہ پینے والا معدے کے اکثر امراض سے بچا رہتا ہے۔

کیمیکل چینی کھانے والا معدے کے امراض میں مبتلا ہو جاتا ہے، گڑ یا شکر کھانا چاہیئے، گو اس میں بھی کیمیکل پڑتے ہیں لیکن چینی کی نسبت کم اور غیر ضرر رساں۔

کھانے کے ساتھ اول پانی نہیں پینا چاہیئے اگر ضرورت پڑ جائے تب بھی اتنا ہی پیا جائے جس سے غذا کا قوام آش جو کی طرح کا گاڑھا رہے، اگر زیادہ پانی پی کر غذا کا قوام پتلا کر لیا جائے تو معدے کے انزائمز اس پر اثر انداز ہونے کیلئے کم پڑ جاتے ہیں اس مسلسل عادت سے معدہ ضعیف ہو جاتا ہے۔

بوڑھوں کی غذا؟

موت تو کسی بھی عمر میں کسی بھی لمحے آسکتی ہے لیکن بوڑھوں کا معاملہ ایسے ہے کہ موت ہر وقت منہ زور گھوڑے کی طرح پیچھے لگی ہوئی ہے، ہر وقت توبہ واستغفار کرتے رہنا چاہیئے، اس عمر کی سب سے بڑی عبادت گناہوں سے بچنا ہے گناہوں سے بچے رہے تو گویا اللہ تعالیٰ ﷻ کی فرمانبرداری کی، اس کی فرماں برداری کی تو بیڑا پار ہو گیا، اس عمر میں قویٰ واعضاء جسمانی جواب دے چکے ہوتے ہیں، دانت نکل چکے ہوتے ہیں یا نکلنے کے قریب ہوتے ہیں، اول تو کچھ کھانے کو دل نہیں چاہتا اگر کچھ کھا لیا جائے تو ہضم نہیں ہوتا، بڑا مشکل وقت ہے، طبیعت چڑچڑی، عادتیں بچوں جیسی، حوصلہ پست ہو جاتا ہے لیکن زندگی کی گاڑی کھینچنے کیلئے کچھ نہ کچھ کھانا تو بہت ضروری ہے، اس عمر میں رطوبت اصلیہ کا نام نشان بھی نہیں ہوتا بلکہ حرارت غریزی گھٹ کر خون میں خشکی کا دور دورہ ہو جاتا ہے، قبض رہتا ہے، راتوں کو نیند نہیں آتی، زندگی کا ساتھی اگر بچھڑ جائے تو ہر وقت سوچ وبچار دل میں غم واندوہ کے طوفان ڈیرا ڈالے رہتے ہیں، اگر اولاد میں سے کوئی بچہ (شاذونادر) فرمانبردار نکل آیا تو ماں باپ کو سنبھال لے گا ورنہ دردر کی ٹھوکریں مقدر بن چکی ہیں، جب کوئی سنبھالنے والا ہی نہیں ہے تو اپنی مرضی کی غذا کیسے کھائے گا، اس لئے تاکید ہے کی جب ادھیڑ عمر میں اپنی بادشاہی ہو تو خوب سوچ سمجھ کر اعلیٰ اور متوازن غذا کھائے تا کہ آنے والے کل کا

بندوبست ہو جائے، یہ عمر ایسی ہے کہ معدودے چند ایک کے سوا سبھی موت کے انتظار میں روکھی سوکھی جو جہاں سے مل جائے کھا کر گذارا کرتے ہیں، موت کا ایک وقت اور جگہ تو متعین کر دیا گیا ہے لیکن پھر بھی موت کی دعائیں مانگتے رہتے ہیں، ان دعاؤں میں گلہ گذاری بھی کرتے ہیں جو نہیں کرنا چاہیئے، بہت مجبوری کا وقت ہے کہ گھر والوں نے جو کچھ بھی کھانے کو دے دیا کھانا پڑتا ہے بھلے وہ طبیعت کو اچھا لگے یا نہ لگے کھانا تو پڑتا ہے ورنہ بہوؤں کے کوسنے سننے پڑتے ہیں کہ بوڑھا مرتا بھی نہیں، قبر میں پاؤں ہیں لیکن نخرے کرتا ہے کہ میں نے یہ نہیں کھانا وہ نہیں کھانا، سچی بات ہے لکھ تو رہا ہوں لیکن اس عمر سے ڈر آنے لگا ہے ابھی تک تو الحمدللہ سب ٹھیک ہے لیکن نہ جانے کل کیا دیکھنا پڑے، اس کا ایک حل سمجھ میں آیا ہے کہ خدانخواستہ ایسا وقت آجائے تو جو بھی کھانے کو دیا جائے اس میں سے جو ہضم ہونا متوقع ہو، اتنا اندازہ تو ہوتا ہی ہے کہ کیا ہضم ہوتا ہے اور کیا نہیں!! ہاتھ کھینچ کر کھالے باقی جانوروں کی خوراک بنادے لیکن دیکھنے والوں کی نظر سے بچ کر!! دیکھنے والوں کی نظریں بھی بہت تیز ہوتی ہیں۔

حضرات یہ وہ عمر ہے جس میں شاید ہی کوئی بوڑھا کسی مرض کے چنگل سے بچا ہوا ہو، سب سے پہلے تو اس عمر میں ہر چھ ماہ بعد اپنا جنرل چیک اپ کرانا چاہیئے، دوم کسی ماہر حکیم سے یاری گانٹھنی چاہیئے اور مفید مشوروں سے مستفید ہونا چاہیئے، اس عمر میں غدہ مذی کا بڑھنا، بواسیر، شوگر، بلڈ پریشر عام مرض ہیں، اکلیلی شریانوں کے امراض تو ایسے ہیں جیسے بچوں میں نزلہ زکام عام ہوتے ہیں، اس لئے ضروری ہے کہ کسی ماہر حکیم سے اپنی غذا تجویز کرائیں، اس کے علاوہ اگر سہولت موجود ہو تو گھر والوں سے

مجوزہ غذا کے لئے درخواست کریں، اگر مل جائے تو آپ یقیناً خوش نصیب ہیں، اتنا کچھ ہونے کے باوجود بھی ایک صحت مند بوڑھے کیلئے غذا کا چارٹ ترتیب دے رہا ہوں، اس سے فائدہ حاصل کریں، اگر خدانخواستہ آپ کو کوئی مرض لاحق ہے تو اپنے حکیم سے مشورہ کریں۔

صحت مند بوڑھے کی غذا؟

ناشتہ۔ ایک سے دو سلائس، نمکین دلیا، اگر ہضم قوی ہو تو ایک چپاتی، دورس، کبھی کبھی فرنی، زیرہ سفید اور الا ئچی سفید کا قہوہ، سونف الا ئچی کا قہوہ۔

دوپہر۔ کدو، ٹینڈے گوشت، حلوہ کدو، مولی پالک، سلاد کے چند ٹکڑے، مکس سبزیاں، دال مونگ، ایک چپاتی کے ساتھ، اگر بھوک زیادہ ہو تو تھوڑا سا پھل۔

شام۔ موسم کے مطابق کسی بھی پھل کا جوس، بند ڈبوں کا جوس نہیں پینا کیونکہ یہ کیمیکل ہوتا ہے اسے پینے کا کوئی فائدہ نہیں، دودھ پتی کا ایک درمیانہ کپ۔

رات۔ رات کا کھانا گول کر دینا ہی بہتر ہے کیونکہ اس عمر میں باقی قویٰ کے ساتھ ساتھ ہضم بھی ایک حد تک ضعیف ہو چکا ہوتا ہے، اگر بھوک ہو تو دلیا کھائیں ورنہ کچھ نہ کھائیں۔

مریضوں کیلئے پہلے ہی عرض کر چکا ہوں کی اپنی بیماری کے مطابق ماہر حکیم سے اپنی غذا کا چارٹ ترتیب کرائیں، یہ بہت ضروری ہے، دل کے مریض چکنائی سے خصوصاً

پرہیز کریں، صبح کی سیر حتّی الوسع ضرور کریں، کوئی ضروری نہیں کہ باہر جا کر ہی سیر کرنی ہے، مسجد نماز پڑھنے کیلئے جائیں یہی سیر ہے، اگر مسجد نہیں جا سکتے تو گھر میں ہی ہر کھانے کے بعد چالیس پچاس قدم چل لیں یہ نہایت ضروری ہے، گھر والوں سے محبت آمیز سلوک کریں کہ وہ بھی تمہارے ساتھ یہی رویہ اپنائیں۔

❀❀❀

سنت یہ ہے کہ جب تک بھوک نہ لگے اس وقت تک نہ کھایا جائے، صرف کھانے کی خواہش پر کھا ڈالنا یا بھوک نہ ہونے کے باوجود لگے بندھے وقت پر لازماً کھانا مفید نہیں، بھوک کی تعریف میں امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں بھوک کی علامت یہ ہے کہ اگر صرف روٹی ہی ہاتھ میں آجائے تو رغبت سے کھانے لگ پڑے، اگر نفس صرف روٹی ہی طلب کرے یا روٹی کے ساتھ سالن کی حاجت ہو تو سمجھیں کہ ابھی بھوک خوب چمک کر نہیں لگی۔

❀❀❀

کچھ مفید باتیں

یوں تو میں نے اپنی عقل سمجھ کے مطابق بچپن سے بڑھاپے تک کی غذائیں ترتیب دے دی ہیں لیکن پھر بھی کچھ مفید باتیں گوش گذار کرنا چاہتا ہوں۔

1۔ اللہ تعالیٰ ﷻ نے غذا ہمیں زندہ رہنے اور جسم کی پرورش کیلئے بدل ما تحلیل عطا کیا ہے، غذا کے بغیر نہ تو ہم زندہ رہ سکتے ہیں اور نہ ہی ہمارے جسم کی نشوونما ہوسکتی ہے، ایک عام آدمی غذا کی قدر و قیمت نہیں جانتا بس پیٹ بھرنے کی کرتا ہے، اس کے نزدیک جو کچھ بھی کھا لیا جائے ٹھیک ہے، لیکن حقیقت یہ ہے کہ ہم جو چیزیں کھاتے ہیں وہ ہمارے جسم میں جا کر مختلف کیفیات پیدا کر دیتی ہیں، کوئی ہمارے دل کیلئے مفید غذا ہے تو کوئی جگر کیلئے مقوی غذا ہے، کوئی دماغ کی نشوونما کرتی ہے تو کوئی معدہ کو فعال کرتی ہے، اس لئے غذا کی نوعیت پر گہری نظر رکھنی چاہیئے کہ کس غذا نے جسم میں کیا تبدیلی پیدا کی ہے، اس کے علاوہ صرف ایک ہی قسم کی چیزیں کھا کر ہمارے جسم کی غذائی ضروریات پوری نہیں ہوتیں، اسلیئے ضروری ہے کہ ملی جلی غذائیں کھائی جائیں، مثلاً بعض لوگوں کا خیال ہے کہ دودھ ایک مکمل غذا ہے لیکن اس میں فولاد نہیں ہوتا یا قلیل مقدار میں ہوتا ہے جو جسم کی غذائی ضرورت کو پورا نہیں کرتا، اسی طرح اس کے برعکس گوشت میں کیلشیئم اور چونا نہیں ہوتا، ڈبل روٹی میں کاربوہائیڈریٹس تو ہوتے ہیں لیکن چکنائی اور معدنی نمکیات نہیں ہوتے، اس لئے ہمیں اپنی غذائی ضروریات

کو پورا کرنے کیلئے اچھی قسم کے پروٹین، مقررہ حرارے، معدنی نمک اور وٹامنز سے بھرپور غذائیں ملا کر کھانی چاہییں۔

2۔ جہاں تک ممکن ہو ہر غذا تازہ استعمال کرنی چاہیے، باسی اور گلی سڑی غذاؤں سے بھوکا رہنا بہتر ہے کیونکہ یہ نہایت مضر صحت ہوتی ہیں۔

3۔ کھانے کی تمام چیزیں صاف ستھرے برتنوں میں ڈھانپ کر رکھنی چاہییں۔

4۔ کھانا ہمیشہ سنت نبوی ﷺ کے مطابق سادہ اور پیٹ میں جگہ رکھ کر کھانا چاہیے، یعنی دو روٹی کھانے کی بھوک ہو تو ڈیڑھ روٹی پر ہی اکتفا کیا جائے۔

5۔ پانی کھانے سے پہلے پی لینا چاہیے کیونکہ یہ آدھے گھنٹے میں معدہ کی غلاظت کو دھو کر صاف کر کے آنتوں میں منتقل کر دیتا ہے، اگر کھانے کے ساتھ پانی پینے کی ضرورت پڑ بھی جائے تو صرف اس قدر پینا چاہیے جو غذا کے قوام کو زیادہ رقیق نہ کر دے، اگر قوام رقیق ہو جائے تو معدے کی حرکات دودیہ اس غذا کو الٹ پلٹ نہیں کر سکیں گی اور اس طرح ہضم دیر سے ہوگا۔

6۔ کھانے کے بعد بھی کم از کم دو گھنٹے پانی نہیں پینا چاہیے، کیونکہ اس وقت معدے کی ہضم غذا پر پوری توجہ ہوتی ہے، اگر اس کا دھیان کسی اور طرف بٹ جائے یا اس غذا میں معدے کی حرکات دودیہ سے جو ایک مخصوص حرارت پیدا ہو چکی ہوتی ہے وہ ختم ہو جاتی ہے اور ہضم کا فعل معطل ہو جاتا ہے، اور یہ عادت ایک نہ ایک دن مختلف ہٹیلے

امراض میں مبتلا کر دیتی ہے۔

7۔ کھانا بھوک لگنے پر ہی کھانا چاہیئے، کھانے کا وقت ہو جانے پر یا صرف کھانے کی عادت پوری کرنے کیلئے نہیں کھانا چاہیئے۔

8۔ دو قسم کے گوشت ایک ہی وقت میں معدے میں اکٹھے نہیں کرنے چاہئیں، کیونکہ کسی کا وقت ہضم کچھ ہوتا ہے اور کسی کا کچھ۔

9۔ الصبح خالی پیٹ پانی نہیں پینا چاہیئے، چہ جائیکہ پیاس بہت نہ لگی ہو، میرے مشاہدے میں ہے کہ کچھ لوگ الصبح کئی گلاس پانی پی جاتے ہیں ان کا موقف یہ ہے کہ جب سے الصبح خالی معدے پانی پینے لگے ہیں قبض نہیں ہوا، کوئی کہتا ہے کہ جوڑوں کے درد کو فائدہ ہوا ہے، کوئی کہتا ہے بلڈ پریشر نہیں ہوا، یہ سب اپنی جگہ سچے ہوں گے لیکن میں بھی جھوٹا نہیں کیونکہ اس عادت کے مابعد اثرات سے ہر کوئی واقف نہیں ہوتا، ہر چیز کے استعمال کی ایک حد مقرر ہے اور یہ سیدھے سادھے لوگ یہ سب نہیں جانتے، تو سنیئے کہ اس مستقل عادت سے معدہ دن بدن ضعیف ہوتا چلا جاتا ہے اور پھر یہی لوگ آسمان سے گرا کھجور میں اٹکا کے مصداق یہ کہتے نظر آتے ہیں کہ جوڑوں کا درد تو الصبح خالی پیٹ چار گلاس پانی پینے سے ٹھیک ہو گیا ہے لیکن اب ذرا سی بھی کوئی غذا زیادہ کھا لوں تو پیٹ بھاری بھاری رہنے لگا ہے لیکن ان کو اس بات کا قطعاً علم نہیں ہے کہ یہ اپنی بیوقوفی کی وجہ سے ہوا ہے، اتنے تک کئی اور کو وہ اسی راہ پر لگا چکے ہوتے ہیں، کسی کو اس عادت سے ضعف مثانہ ہو کر کثرت بول کا عارضہ لاحق ہو جاتا ہے اور

کسی کو گردے ضعیف ہونے سے درد کمر شروع ہو جاتا ہے لیکن وہ بڑے خوش ہوتے ہیں کہ صرف خالی معدے پانی کے چار گلاس پینے سے اس کا برسوں کا قبض ٹوٹ گیا، لیکن بھوک کم لگنے لگی ہے یہ پتہ نہیں کیا ہوا ہے تو ساتھیو، دوستو کسی کے کہے لگ کر اپنی صحت کو داؤ پر نہ لگایا کرو، ہاں الصبح چار یا اس سے بھی زیادہ پانی کے گلاس پینے کا ایک پیمانہ مقرر کئے دیتا ہوں کہ جب تک پیشاب زرد رنگ کم مقدار بار بار آتا ہے آپ کے جسم کو پانی چار کے بجائے دس گلاس خالی معدے ضرورت ہے جب زردی مائل سفید ہو جائے اب ضرورت ختم ہو چکی ہے ہاتھ فوراً روک دینا چاہیئے۔

10۔ تین وقت کے کھانے میں ایک وقت پھلوں کو دے دو ان میں بہت سے حیاتین (وٹامنز) پائے جاتے ہیں، جو صحت کیلئے نفع بخش ہوتے ہیں۔

11۔ رات کے وقت دودھ نہیں پینا چاہیئے کیونکہ اس کے فیٹس دانتوں کے مقام اتصال میں پھنس جاتے ہیں جو برش کر لینے سے بھی نہیں نکلتے اور یہی پائیوریا کا باعث بن کر وقت سے پہلے منہ کو دانتوں سے خالی کر دیتے ہیں، بڑے بوڑھے کہتے ہیں کہ آنکھیں گئیں تو جہان گیا!! دانت گئے تو مزہ گیا!!

12۔ اچھی صحت کیلئے صبح کی سیر لازمی کرنی چاہیئے۔

13۔ کھانے کے بعد حتی الوسع کچھ نہ کچھ پیدل ضرور چلنا چاہیئے۔

14۔ رات کا کھانا نماز مغرب سے پہلے یا فوراً بعد کھا لیا کریں۔

15۔جماع اس وقت کرنا چاہیئے جب کھانا دوسرے ہضم کے مراحل سے گذر رہا ہو یعنی کھانے کے کم از کم پانچ گھنٹے بعد جولوگ اس بات کی پرواہ نہیں کرتے وہ سب سے پہلے آنتوں کے امراض میں مبتلا ہوتے ہیں اور پھر رفتہ رفتہ کئی دیگر ہٹیلے امراض کی لسٹ ان کے استقبال کیلئے تیار کھڑی رہتی ہے، جس کا انہیں قطعاً اندازہ نہیں ہوتا۔

16۔سالن شوربے والے پکانے چاہیئں کہ یہ قبض نہیں ہونے دیتے، قبض نہ ہوتو ہر شخص کم از کم ستر فیصد امراض کی زد سے بچا رہتا ہے۔

17۔کئی لوگوں کو جماع کے بعد کچھ نہ کچھ کھانے کی عادت ہوتی ہے، جو کہ ضرر رساں ہے کیونکہ اس وقت تحلیل شدہ قوتیں جتنا آرام کرنے سے لوٹتی ہیں اتنا کچھ کھانے سے نہیں لوٹتیں کیونکہ اس وقت خون اتھل پتھل ہو رہا ہوتا ہے اسے تو اپنی پڑی ہوتی ہے چہ جائیکہ اسے ہضم کی طرف متوجہ کر دیا جائے۔

18۔کھانے کا ایک وقت مقرر کر لینا چاہیئے، اسی وقت کھائیں، بعض اوقات اس مقررہ وقت پر کھانے کو نہیں ملتا تو پھر بھی بازار سے پھل لے کر کھالیں، معدے کو ایک وقت مقررہ پر کھانا ملنا چاہیئے، بشرطیکہ صالح بھوک لگ چکی ہو!!

19۔اپنے نظام استفراغ پر گہری نگاہ رکھیں، پیشاب اور پاخانے کے صحت مند رنگ وقوام پر پچھلے اوراق میں لکھ دیا ہے اگر اس سے مختلف ہو تو اپنے آپ کو مریض تصور کرو اور کسی ماہر حکیم سے فوراً رجوع کرو ورنہ..............

20۔ ریشہ دار سبزیاں زیادہ استعمال کیا کریں کہ ان میں قوت فُعلیہ بہت ہوتی ہے۔

21۔ مہینہ میں تین روزے ۱۳، ۱۴، ۱۵ (اسلامی ماہ) کے رکھ لیا کرو، اس کے بڑے دینی ودنیاوی فوائد ہیں۔

22۔ حتی الوسع کوشش کرنی چاہیئے کہ گھر کے سب افراد مل کر ایک وقت میں کھانا کھائیں اس سے محبت بڑھتی ہے، پابندی وقت کی عادت پڑتی ہے۔

23۔ کھانا خوشبودار پکوا کر کھایا کریں اس سے بھوک کھلتی ہے اور ہضم کے مراحل جلد طے ہو جاتے ہیں، خوشبو سے مراد سبز دھنیا، پودینہ اور انار دانہ شامل کرنا ہے۔

24۔ کھانا ہمیشہ بیٹھ کر کھائیں کہ یہ اس کے آداب میں شامل ہے، کھانے کے آداب آگے بیان کروں گا، جنہیں پڑھ کر کھانے کی اہمیت وضرورت روز روشن کی طرح عیاں ہو جائے گی۔

25۔ عورتوں میں معدے کی سب سے زیادہ بیماریاں کھڑے ہو کر پانی پینے سے پیدا ہوتی ہیں، کیونکہ یہ جب کچن میں کھڑے ہو کر برتن دھو رہی ہوتی ہیں تو پیاس لگنے پر کھڑی کھڑی ہی پانی کا گلاس اکثر ایک ہی سانس میں معدے میں انڈیل لیتی ہیں۔

26۔ کھانا نمکین سے شروع کریں اور نمکین پر ہی ختم کریں، سنت ﷺ ہے۔

27۔ اگر دانت اور معدہ کام کرتے ہیں تو کھانے کے ساتھ کم از کم آدھی پلیٹ سلاد

ضرور کھائیں، اگر دانت کام نہیں کرتے تو سلاد کو تھوڑا سا پانی ڈال کر جوش دے لیں اور کھائیں کیونکہ اس میں بہت مفید حیاتین ہوتے ہیں، خاص طور پر بند گوبھی میں۔

28۔ کھانا نہ تو اتنا ٹھنڈا ہو کہ رغبت اور مزہ ہی نہ رہے اور نہ ہی اتنا گرم ہو کہ کھایا نہ جائے اور پھونکیں مارنی پڑیں جو کہ دین اسلام میں منع ہیں۔

29۔ سب سے ضروری ہدایت یہ ہے کہ سالن کی مقدار کم سے کم کھائیں، کیونکہ کیمیکل کی بھر مار ہے، آپ جو سبزی کھا رہے ہیں یہ در پردہ کیمیکلز ہیں صرف سبزی کا لیبل ہی لگا ہوا ہے، اگر گوشت کی رغبت رکھیں تو یہ بھی فارم کا ہے جہاں جانور کیمیکلز چارے سے پالے جاتے ہیں، جس سے ان کا وزن بہت جلد بڑھ جاتا ہے۔

30۔ کھانے کے بعد چائے پینے کی عادت دن بدن معدے کے اعصاب اور عضلات کو تحلیل کرتی ہے، جس سے بعد میں بہت پچھتانا پڑتا ہے لیکن اس وقت کوئی حل نہیں ہوتا۔

31۔ کھانے کے بعد اگر کچھ گرم پینے کی چاہت ہے تو مجوزہ قہوے پئیں جو نقصان کی بجائے ہضم غذا کے مددگار بن جاتے ہیں، قہوہ جات کیلئے دیکھیں مجربات شاکر

32۔ کھانے کی طرف پوری طرح متوجہ ہو کر اور خوب چبا چبا کر کھانا چاہیئے، اتنا چبائیں کہ منہ میں ہی اس کی مٹھاس محسوس ہونے لگے۔

33۔ جب کوئی نئی سبزی آتی ہے تو اس پر ٹوٹ نہیں پڑنا چاہیئے، کیونکہ یہ محض کیمیکلز

کے سہارے زیادہ روپے کمانے کیلئے وقت سے پہلے تیار کردی جاتی ہے، یعنی اسے کچھ وقت بازار میں پاؤں جمالینے دیا کریں۔............شکریہ

غذا کی مقدار اور حرارے

غذا کی مقدار اتنی ہونی چاہیئے جس سے ہمیں اعلیٰ قسم کے پروٹین، حرارے، معدنی نمک اور وٹامنز اس مقدار میں مل سکیں جن کی ہمارے جسم کو ضرورت ہے، دوم غذا کے استعمال سے طبیعت شاد ہو جائے، جسم میں ایک قسم کی توانائی سی محسوس ہونے لگے۔

حرارے کیا ہیں۔ غذا ہمارے جسم کی مشین کو چلانے کیلئے ایک ضروری چیز ہے، اسی سے جسم میں طاقت آتی ہے، طاقت کے بغیر جسم کام نہیں کرسکتا اور نہ ہی اس کا مقررہ درجہ حرارت 98.4 فارن ہیٹ قائم رہ سکتا ہے، حرارت کی کمی بیشی سے بھی جسم بیمار ہو جاتا ہے، اس طاقت کو ہم حراروں (Calories) سے ناپتے ہیں۔

حرارہ ایک مقدار کا نام ہے جس کے ذریعے غذا سے حاصل شدہ حرارت یا طاقت کی پیمائش کی جاسکتی ہے، ایک حرارہ ہمارے جسم میں حرارت کی وہ مقدار ہے جو پانی کے ایک گرام کو ایک سینٹی گریڈ تک گرم کرنے کیلئے کافی ہو، جب غذا ہضم ہو جاتی ہے تو وہ خلیوں میں آکسیجن کے ساتھ مل کر طاقت پیدا کرتی ہے اور اس سے حرارت خارج ہوتی ہے جو ہمارے جسم کے نظام کو چلاتی ہے، بعض غذائیں کم حرارت پیدا کرتی ہیں اور بعض زیادہ مثلاً بادام، پستہ، گری، چلغوزے، اخروٹ، املوک، مونگ پھلی، گوشت،

گھی وغیرہ زیادہ حرارت پیدا کرتے ہیں اور چاول، کدو، ٹینڈے، مولی، گاجر، کھیرا، ککڑی، لوکاٹھ، ایلچی، مسمی، کینو، فروٹر، مالٹا، تربوز وغیرہ حرارت کو کم کرنے والی ہیں۔

ایک چارٹ ترتیب دے رہا ہوں جس سے ہمیں عام استعمال میں آنے والی غذاؤں میں حراروں کی مقدار معلوم ہو جائے گی اور ہم اپنے جسم کی ضرورت کے مطابق انہیں استعمال کر کے ان سے مستفید ہو سکتے ہیں۔

نام غذا	حرارے فی سوگرام	نام غذا	حرارے فی سوگرام
بادام	۶۳۰ حرارے	سیب	۵۰ حرارے
لوبیا	۵۰ حرارے	کیلا	۶۶ حرارے
مکھن	۶۶۰ حرارے	گاجر	۵۰ حرارے
خربوزہ	۳۵ حرارے	کشمش	۳۰۰ حرارے
پستہ	۶۰۰ حرارے	اخروٹ	۶۶۰ حرارے
انجیر	۶۶ حرارے	کھجور	۲۶۵ حرارے
روٹی گندم	۳۰۰ حرارے	مرغ بھنا	۲۰۰ حرارے
مرغ ابلا ہوا	۱۰۰ حرارے	انڈے کی سفیدی	۵۰ حرارے
انڈے کی زردی	۳۰۰ حرارے	مچھلی	۱۰۰ حرارے
گھی دیسی	۶۶۰ حرارے	جیلی	۸۰ حرارے
مکئی کی روٹی	۳۵۰ حرارے	گوشت بکرا	۱۷۰ حرارے
بڑا گوشت	۳۵۰ حرارے	کڑاہی گوشت بکرا	۳۰۰ حرارے

نام غذا	حرارے فی سوگرام	نام غذا	حرارے فی سوگرام
کڑاہی گوشت بڑا	٦٦٠ ح	کلیجی بکرا	۳۰۰ حرارے
کلیجی بڑی	٦٦٠ حرارے	لسی	۳۰ حرارے
دہی	٦۰ حرارے	گردے	۱۰۰ حرارے
آم	٦٦ حرارے	انگور	۸۰ حرارے
امرود	٦٦ حرارے	سنگترہ، مالٹا	۳۰ حرارے
آڑو	۴۰ حرارے	اناناس	۵۰ حرارے
آلو بخارا	۱٦۵ حرارے	مٹر	۱۰۰ حرارے
آلو	۸۰ حرارے	پراٹھا	۳۸۰ حرارے
پیسٹری	۳۰۰ حرارے	ابلے چاول	۲۵۰ حرارے
سوجی	۲۵۰ حرارے	چینی	۳۸۰ حرارے
مکس سبزیاں	۲۰ حرارے	شہد	۲٦۵ حرارے

حراروں کی ضرورت

ایک شخص کو کتنے حراروں کی ضرورت ہوتی ہے؟ جو آدمی زیادہ تر بیٹھنے کا کام کرتا ہے اسے روزانہ ۲۰۰۰ حراروں کی ضرورت ہوتی ہے، اس کے برعکس ایک مزدور کو روزانہ ۳۰۰۰ حراروں کی ضرورت ہوتی ہے، پڑھنے والی لڑکیوں کو ۱۵۰۰ حراروں کی اور گھر کا کام کاج کرنے والی عورتوں کو ۲۰۰۰ حراروں کی روزانہ ضرورت پڑتی ہے، کیونکہ عورتوں کو مردوں کی نسبت کم کام کرنا پڑتا ہے، ایک شخص جس قدر حرارے غذا کی صورت میں کھاتا ہے اگر وہ سارے استعمال نہ ہوں تو وہ شخص موٹا ہو جائے گا، لہٰذا اپنے کام کاج کی نوعیت کے مطابق خوراک کھانی چاہیئے، موٹاپا خود ایک بہت بڑا مرض ہے جو دوسرے کئی امراض کو دعوت دیتا ہے، اس لئے متوازن غذا استعمال کر کے اور مناسب ورزش کر کے ہی صحت مند رہا جا سکتا ہے، جو شخص موٹا ہو اسے چاہیئے کہ اپنی غذا کم کرے اور ورزش کرے ورنہ شوگر اور دل کے امراض کیلئے رستہ بالکل صاف ہو جائے گا۔

کم کھانے سے نیند کم آتی ہے، صحت ٹھیک رہتی ہے اور عبادت میں دل لگتا ہے، بار بار وضو نہیں ٹوٹتا.........اشرف شاکر

مرض کا ظہور

فی زمانہ امراض کی اس قدر افراط ہو چکی ہے کہ احاطہ تحریر میں لانا نہایت مشکل ہے لیکن پھر بھی کوشش کرتا ہوں کہ امراض کے پیدا ہونے کی کیا صورتیں ہیں، یا امراض کیوں پیدا ہوتے ہیں۔

امراض پیدا ہونے کی متعدد وجوہات ہیں جن میں سے ایک تو صدیوں بلکہ انسان کی پیدائش کے وقت سے ہی چلی آرہی ہے دوسرے جدید رہن سہن، خورد ونوش، اور آرام طلبی اور مختلف عادات کی پیداوار ہے۔

1۔ جینیاتی۔ یہ وجہ موروثی ہے، اسے ہم جینز کا مرض کہیں گے جس طرح ہر بچہ موروثی طور پر والدین کے خصائل (عادات واطوار) لے کر پیدا ہوتا ہے بعینہٖ اسی طرح ہر بچہ والدین کی طرف سے امراض بھی لے کر پیدا ہوتا ہے اس میں اس کا کوئی قصور نہیں کہ وہ اس مرض میں کیوں مبتلا ہوا ہے، اگر والدین اپنی صحت کا صحیح خیال رکھیں تو ان کے امراض کی ان کے بچوں میں منتقلی کی شرح کم ہو سکتی ہے، آپ نے دیکھا ہوگا کہ خوبصورت والدین کی اولاد بھی خوبصورت ہوتی ہے، یہ بھی آپ کے ضرور مشاہدے میں ہوگا کہ جو والدین شوگر، بلڈ پریشر، بواسیر، نزلہ، کیرہ اور دیگر عوارض میں مبتلا ہوں گے ان کے بچے بھی پچانوے فیصد انہی امراض میں مبتلا پائے

جاتے ہیں۔

2۔ بے وقت کھانا۔ خاص طور پر شہروں میں یہ وباء عام پائی جاتی ہے کہ رات کا کھانا اگر بہت جلد بھی کھالیا جائے تب بھی گیارہ بارہ ضرور بج جاتے ہیں، لیکن ایک دو بجے کھانے والے لوگ بھی موجود ہیں، ادھر کھانا کھایا ادھر سونے کیلئے لیٹ گئے، یہ کھانا کس طرح ہضم ہوگا؟ اول تو صبح جلدی نہیں اٹھتے، اگر جلدی اٹھ بھی گئے تو دفتر کی دوڑ کی وجہ سے ایک کپ چائے پیا اور دفتر بھاگ گئے وہاں جا کر چوکیدار سے نان چنے منگوائے اور جیسے تیسے کھالئے اور کھاتے ہوئے ان میں عیب نکالتے رہے، یہاں تین باتیں غلط ہوئیں، اول صبح جلدی نہ اٹھنے کی وجہ سے نماز چھوٹی !! نماز ہر مسلمان مرد و عورت پر فرض ہے جو کسی حال میں معاف نہیں !! یہاں تک کہ سمندر میں ڈوب رہا ہو اور نماز کا وقت ہو گیا ہو تو ڈوبتے ہوئے بھی نماز کی نیت باندھ لے، دوستو، نماز ضرور پڑھا کرو کیونکہ یہ وہ نماز ہے جسے اللہ تعالیٰ ﷻ نے پیغمبروں کو حکم دیا تھا اس سے اس کی اہمیت جان لو اور خود بھی نماز پابندی سے ادا کرو اور اپنے بچوں، بہن بھائیوں، دوست احباب کو بھی تلقین کرو کہ قبر میں اس کی خوب باز پرس ہوگی، دوم خالی معدے انگریز کی سنت پوری کی کہ چائے کا کپ جلدی جلدی معدے کی نذر کیا، سوم دفتر پہنچنے پر نان چنے کھائے جو طرز معاشرت کے ساتھ سوٹ نہیں کرتے اور اللہ تعالیٰ ﷻ کے دئے ہوئے رزق کو کھاتے بھی رہے اور کیڑے بھی نکالتے رہے، کیا یہ اس اللہ تعالیٰ ﷻ کی ناراضگی کا باعث نہیں ہے، جب تجھے پیدا کرنے والا تجھ سے ناراض ہوگا تو سوچو تمہارا کہاں ٹھکانا ہوگا، تو کیسے تندرست رہ سکتا ہے !!

3۔ عدم توجہی ۔ افراط امراض کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ بیشتر لوگ کھانا کھاتے ہوئے ادھر ادھر کی باتوں میں مشغول رہتے ہیں، اور کچھ نہیں تو ٹیلی ویژن دیکھتے رہتے ہیں، کوئی کھانا کھاتے وقت کاروبار کی گہری سوچوں میں گھرا رہتا ہے، عورتیں اکثر کھانے کے وقت مختلف قسم کے گلے شکوے لے کر بیٹھ جاتی ہیں جب کہ ضرورت اس امر کی تھی کہ کھانا کھانے کی سنتیں بیان کی جاتیں اور مفت کا ثواب حاصل کیا جاتا لیکن ایسا تو شاید ہی معدودے چند گھروں میں ہو۔

4۔ بھوک نہ ہونا ۔ ایسے بہت سے لوگ موجود ہیں جو کہتے ہیں کہ مجھے بھوک نہیں لگتی بس عادت پوری کرنے کیلئے کھاتا ہوں، اس سے کیا ہوتا ہے کہ اول معدے کے انزائمز اس غذا پر پوری مقدار میں نہیں گرتے اور اس کا ہضم ناقص رہ جاتا ہے، اگر آپ غور فرمائیں تو ایسے لوگوں کی سانس سے بڑی گندی قسم کی بو آتی رہتی ہے جس کا انہیں کچھ احساس نہیں ہوتا کہ وہ دوسروں کو کس اذیت میں مبتلا کر رہے ہیں، دوم جب اس غذا پر ہضم کا عمل ناقص رہ جاتا ہے تو یہ معدہ میں کئی کئی گھنٹے پڑی رہتی ہے اور اس میں تعفن پیدا ہو جاتا ہے اور یہیں سے اور کچھ نہیں تو گیس، قبض، جلن تو لازمی ہے اس کے علاوہ بے شمار ہٹیلے اور جان لیوا امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔

5۔ ناقص غذا ۔ اس دور میں اکثریت معاشی مسائل میں گھری رہتی ہے، اچھی غذا میسر نہیں آتی جو روکھا سوکھا ملتا ہے شکر کر کے کھا لیتے ہیں، یا غربت کی وجہ سے گندے مندے برتنوں میں کھاتے ہیں انہیں دیکھ کر کھانے کی رغبت ہی ختم ہو کر رہ

جاتی ہے، کھانے کے برتن صاف ستھرے ہونے چاہئیں۔

6۔ بے لذتی ۔ایک وجہ یہ بھی ہے کہ کھانا پکانے والی کھانے کو صحیح پکا نہیں سکتی اس نے کھانا پکانا سیکھا نہیں ہوتا بس سب کچھ اکٹھا ہی ہنڈیا میں ڈال دیا جب دو چار ابال آ گئے یا رنگ تبدیل ہو گیا یا شومئی قسمت سبزی کا ٹکڑا نکال کر دیکھ لیا کہ گل گیا ہے یا نہیں بس چولہے کو زحمت سے چھٹکارا مل گیا، ایسی ایسی عورتیں ہیں جن کے پکے ہوئے سالن کا پتہ ہی نہیں چلتا کہ کیا پکا ہوا ہے، خود سوچیں کہ ایسا کھانا کھا کر کوئی کیسے تندرست رہ سکتا ہے، اس لئے ضروری ہے کہ اپنی بچیوں کو باقی تعلیم کے ساتھ ساتھ کھانے پینے کی تعلیم بھی دلائیں، یہ بہت ضروری ہے۔

7۔ ہوٹلنگ ۔اکثر لوگ گھر کے کھانے پر ہوٹل کے کھانے کو ترجیح دیتے ہیں کہ اس میں بہت مزہ ہوتا ہے، بس یہ مزہ ہی انہیں لے ڈوبتا ہے، کیونکہ مزہ بنانے کیلئے کھانے میں بہت سے مرچ مصالحے ڈالنے پڑتے ہیں جو معدے کی نازک جھلیوں کیلئے بہت نقصان دہ ثابت ہوتے ہیں، ہوٹل والوں کو تو اپنے نفع سے غرض ہے انہیں کیا!! کوئی بیمار پڑتا ہے تو پڑے، اس کے علاوہ شاید ہی کوئی ہوٹل والا ایسا ہو جو صفائی کی طرف توجہ دے ورنہ کھانے والے برتنوں میں لال بیگ بھاگے پھر رہے ہوتے ہیں، سبزی بغیر اچھی طرح صاف کئے پانی میں سے نکالنے کا فرض ادا کر دیا جاتا ہے، ملازم اسی ہاتھ سے مختلف جگہوں کا پسینہ صاف کر رہا ہوتا ہے اور انہیں ہاتھوں سے روٹی لگا رہا ہوتا ہے، اور کئی انہیں ہاتھوں سے ناک صاف کر کے ویسے ہی صاحب کے

آگے میز پر کھانا رکھ رہے ہوتے ہیں، سالن میں سے مکھیاں نکال کر پھینکنا تو ایک عام سی بات ہے، مٹھائی پر ورق لگا کر سجا دی جاتی ہے میں نے خود مٹھائی پر چوہے دوڑتے ہوئے دیکھے ہیں، بھلی پوچھو جدھر دیکھو اندھیر نگری ہے، نہ تو محکمہ صحت ہی توجہ دیتا ہے اور نہ ہی ہم ہوٹلنگ چھوڑنے کو تیار ہوتے ہیں۔

8۔مہنگائی۔ اس دور جدید میں مہنگائی نے ہر خاص وعام کی کمر توڑ کر رکھ دی ہے، صرف کھانے پینے کی اشیاء ہی نہیں بلکہ جدھر بھی غور کرو مہنگائی نے ناک میں دم کر دیا ہوا ہے، یہ کوئی حقیقی مہنگائی بھی نہیں ہے بس دیکھا دیکھی مہنگائی کر دی جاتی ہے، اس کی ایک مثال یہ بھی ہے کہ حکومت نے پٹرول کی قیمتوں میں پانچ روپے لیٹر کی کمی کی ہے، جو ایک عجوبہ ہے امید قوی ہی کہ چند ماہ بعد ہی اس کمی کا بدلہ دس روپے بڑھا کر لیا جائے گا، یہ پاکستان کی تاریخ میں ہے کہ جو چیز ایک دفعہ مہنگی ہو جاتی ہے دوبارہ سستی کبھی نہیں ہوتی، پٹرول سستا ہوا لیکن ویگن بس کے کرایوں میں کوئی کمی نہیں ہوئی، ان سے پوچھو تو کہتے ہیں کہ پورا ہی نہیں پڑتا، ایسوں کی انشاءاللہ کبھی پوری نہیں پڑتی، میرے مشاہدے میں ہے اگر آپ غور کریں گے تو آپ کے گرد و نواح میں بھی ایسے لوگ بکثرت مل جائیں گے، جن کا رونا کبھی ختم نہیں ہوتا، اب اتنی مہنگائی میں کوئی کیا کھائے گا۔

9۔ادویہ میں ملاوٹ۔ صرف دیسی ادویہ ہی نہیں بلکہ ایلوپیتھی اور ہومیو پیتھی ادویہ میں بھی کئی کئی نمبر پائے جاتے ہیں، دیسی ادویہ میں اتنی ملاوٹ ہوتی ہے

کہ خدا کی پناہ ایک شریف آدمی تو سوچ بھی نہیں سکتا، ایک معمولی مثال ہے کہ کھانے والا سوڈا (میٹھا سوڈا) پچیس روپے کلو ہے، پچیس کلو کی پیکنگ میں ملتا ہے جو خالص ترین ہے اس میں بھی پندرہ فیصد نمک ملا دیا گیا ہے، نمک دو روپے کلو کی چیز ہے، ایک توڑے میں چار کلو بھی ملایا تو بانوے روپے کا نفع ہو گیا، اصل نفع الگ ہے، کیا یہ حرام کی کمائی نہیں ہے؟ یہی حرام بچوں کو کھلانا ہے اور پھر کہتے ہوئے نظر آتے ہیں کہ بچے کہا نہیں مانتے، لڑکی ہمسائے کے لڑکے کے ساتھ فرار ہو گئی ہے اور لڑکا رات کو دیر سے گھر آتا ہے جوتے سمیت بستر پر گر کر خراٹے مارنے لگتا ہے، اگر کبھی ماں جگانے آ جائے تو ایک ناگوار سی بو ناک کو چھوتی ہے جب پیارے بیٹے کے پاس جاتی ہے اسے جگاتی ہے تو یہ اس کے منہ مبارک سے آ رہی ہوتی ہے، بچہ مدہوشی میں بڑبڑاتا ہے کہ لال پری پی ہے، یہ سب کیا ہے؟ ایلوپیتھی ادویہ میں پہلے تو دو نمبر دوائیں ہوا کرتی تھیں جنہیں دوکاندار بتا دیا کرتا تھا لیکن اب دوکاندار کو بھی پتہ نہیں چلتا کہ ان میں کتنے نمبر آ گئے ہیں، چار پانچ نمبر تو عام ہیں، ہومیوپیتھی لے لو اس میں بالکل نفع ہی نفع ہے کیونکہ جانچنے کا کوئی معیار ہی نہیں ہے، تیس ایم ایل کی ایک شیشی پکڑو اس میں ڈلیوشن کی ایک بوتل ملا کر تیس ایم ایل کی بیس شیشیاں تیار، لیبل اپنی خودساختہ کمپنی کا چھپا کر لگا دیتے ہیں لیکن ایسے بھی ہیں جو شوابے کا لیبل لگا کر ہی بیچ رہے ہیں، انہیں علم ہے کہ شوابے تو جرمنی میں بیٹھا ہے پاکستان میں سے تو اس کا کبھی گذر نہیں ہونے والا جو مرضی ہے کئے جاؤ، میرے پیارے دوستو یہ کیا ہے؟ صحت کا معیار کیسے قائم ہو گا، ہر طرف بے ایمانی، ملاوٹ اور کچھ نہیں تو جھوٹ کا دور دورہ ہے کہتے ہیں جھوٹ

ے بغیر دوکانداری نہیں چلتی......وداہ مشکل تھی گیا اے کڈے ونجھوں

10۔کیمیکل غذائیں۔اس دور افراتفری میں امراض کے جہاں بہت سے دیگر اسباب ہیں ان میں سب سے بڑا سبب ہمیں ملنے والی کیمیکل غذائیں ہیں، یعنی ہم جوبھی غذا کھاتے ہیں اس کی ملکی غذائی ضرورت پوری کرنے کیلئے کھاد اور ادویہ کی بھرپور انداز سے کی جاتی ہے، اگر ایسا نہ کیا جائے تو ملکی غذائی ضرورت پوری نہیں ہوسکتی، کیا کیا جائے مجبوری ہے، کچھ غذاؤں کے بارے میں مجربات شاکر میں لکھ چکا ہوں اگر یہاں لکھنے بیٹھ گئے تو اول موضوع سے ہٹ جائیں گے دوم کتاب کی ضخامت بڑھ جائے گی، پہلے ہی خلاف توقع ضخامت بڑھ گئی ہے، کیونکہ ضخیم کتاب کو اول تو لوگ خریدنے کی استطاعت نہیں رکھتے دوم پڑھنے سے جی چراتے ہیں، اس لئے اس مسئلے کا حل لکھنے پر اکتفا کرتا ہوں، جو سبزی پکانا چاہیں اس میں تین گنا پانی ڈال کر دو چمچ میٹھا سوڈا ڈال کر ہلا دیں، ایک گھنٹے بعد پانی گرا دیں اور سبزی کے اوپر سے موٹا موٹا چھلکا اتار دیں، اگر آپ کے خاندان کو دو کلو سبزی کی ضرورت ہے تو ڈھائی کلو خرید لیں کیونکہ موٹا چھلکا اتارنے سے کم بھی پڑے گی، اب اس سبزی کو پکا لیں تو اس میں سے پچاس فیصد اسباب مرض دور ہو جائیں گے، اس کے علاوہ یہی کام پوٹاشیم پرمینگنیٹ (پنکی) دورتی سے بھی لیا جاسکتا ہے لیکن یہ دوا زہریلی ہوتی ہے اور گھروں میں بچے ضرور ہوتے ہیں کہیں لاپرواہی سے کچھ ہو نہ جائے اس لئے اس سے پرہیز کریں، اس کے علاوہ ایک اور طریقہ بھی ہے کہ سبزی کو چھیل کر تیار کرلیں اور اب اس میں مناسب پانی ڈال کر ایک دفعہ ابال لیں اور یہ ابلا ہوا پانی گرا

دیں، ضائع کردیں اور دوبارہ سے نیا پانی ڈال کر ہنڈیا تیار کرلیں اس طریقہ سے تو کافی حدتک ضرر رساں کیمیکلز اس میں سے نکل جاتے ہیں، لیکن ان کیمیکلز کے ساتھ ساتھ اس میں پائے جانے والے مفید حیاتین (وٹامنز) بھی تقریباً ایک حدتک ضائع ہوجاتے ہیں، کدھر جائیں کیا کریں؟

مجبوری ہے!! صحت کے حصول کیلئے کچھ نہ کچھ تو قربانی دینا پڑے گی، میرا ذاتی خیال یہ ہے کہ مرض میں مبتلا ہوکر ڈاکٹروں کی بھینٹ چڑھ کر ذلیل ہونے سے کم غذائیت والی غذا کا استعمال زیادہ قرین قیاس لگتا ہے، نیک مشورہ یہ ہے کہ دواؤں سے حتی الوسع پرہیز ہی کرنا چاہیئے، غذا کے ہیر پھیر سے ہی اپنی صحت کی حفاظت کرنی چاہیئے، کیونکہ دوا تو دوا ہی ہوتی ہے ہاں اگر خدانخواستہ معاملہ زیادہ خراب ہوچکا ہے تو دوا کا استعمال نہایت ضروری ہے، جب علامات مرض دور ہوجائیں تو اپنے حکیم سے غذائی چارٹ ترتیب دلالیں اور اس پر سختی سے عمل درآمد کریں۔

چائے

11۔ ہمارے پیارے ملک پاکستان کا کوئی گھر ایسا نہیں ہے جہاں چائے نوشی نہ ہوتی ہو، اس لئے دل چاہا کہ چائے کے بارے میں پوری تفصیل و تحقیق درج کر دی جائے تا کہ اس کے نفع اور ضرر دونوں سامنے آجائیں، چائے پوری دنیا میں پی جاتی ہے لیکن جس قدر چین میں پی جاتی ہے شاید ہی کہیں پی جاتی ہو اس لئے دنیا میں سب سے زیادہ کاشت بھی چین میں ہی کی جاتی ہے۔

تعارف۔ چائے کا پودا انار اور حناء (مہندی) کے پودے سے مشابہہ ہوتا ہے، چائے کا پودا تقریباً چار سے چھ فٹ تک بلند ہوتا ہے اور حناء کی طرح اس کے پودے کے تنے سے باریک باریک شاخیں نکلتی ہیں، شاخوں کے آخر میں چنبیلی کے پھول کی طرح سفید رنگ کا پھول نکلتا ہے اس کی پنکھڑیاں گول ہوتی ہیں اور درمیان میں گلاب کے پھول کی طرح پیلے رنگ کی ڈنڈیاں سی ہوتی ہیں، اس پھول کی خوشبو نہایت تیز اور خوش کن ہوتی ہے اردگرد کا علاقہ معطر رہتا ہے، اس کے پتے گہرے سبز تقریباً ایک سے ڈیڑھ انچ تک لمبے اور آگے سے نوکدار ہوتے ہیں، چائے کے پودے کو انگریزی میں ''اسائی نن سز'' اور لاطینی میں ''کیمیلیا تھیا'' کہتے ہیں، رنگوں کے حساب سے چائے کی عام طور پر دو اقسام سبز اور سیاہ پائی جاتی ہیں لیکن بعض مصنفین کے نزدیک ایک تیسری قسم ہے جو کہ سفید اور کمیاب ہے، چائے کا سبز یا سیاہ ہونا دراصل اس کی

ترکیب تیاری کی وجہ سے ہے، جب یہ پودوں سے چنی جاتی ہے تو اس وقت یہ سبز ہی ہوتی ہے جب اس کا پودا تین سال کا ہو جاتا ہے تو اس کے پتے چننے کے قابل ہو جاتے ہیں اور چنے جاتے ہیں، اگر ایک دفعہ پتے چن لئے جائیں تو دوبارہ چار ماہ بعد چننے کے قابل ہوتے ہیں۔

ترکیب تیاری۔ اس کے پتوں کو چن کر ایک بڑے سے آہنی کڑھائے میں ڈال کر گرم کیا جاتا ہے، گرم کرنے کے بعد اس کا پانی مٹھیوں میں لیکر نچوڑ دیتے ہیں اور کھلی جگہ دھوپ میں پھیلا کر اسے خشک کرلیا جاتا ہے اس وقت اس کا رنگ گہرا سبز ہوتا ہے، اسے ہی سبز چائے کہتے ہیں، اس کے بعد اسے دوبارہ کڑھائے میں ڈال کر بھون لیتے ہیں تب اس کا رنگ سیاہ ہو جاتا ہے اور یہی عام طور پر بازار میں بکنی چاہیئے، لیکن یہ تو دیکھنے کو بھی نہیں ملتی چائے کے ذائقے اور رنگ کا تعلق اس کی ترکیب تیاری اور گھپلے پر منحصر ہے۔

گھپلا۔ چائے تھی تو بڑے کام کی چیز لیکن اس میں خرابی اس وقت پڑی جب نفع خور لالچی لوگوں نے مختلف فلیورز اور کیمیکلز کی ملاوٹ کرڈالی، میرا ایک حکیم دوست نصیر احمد ابرار پشاور میں مطب کرتا ہے، وہ بتانے لگا کہ ایک روز وہ کسی چائے بنانے کے کارخانے میں گیا تو ان لوگوں کو نہیں معلوم تھا کہ وہ حکیم ہے اس سے کہنے لگے کہ ہمارے ساتھ چائے بنانے کے کام میں شراکت کرلو بہت نفع کا کام ہے دو لاکھ لگا دو اگلے سال چار لاکھ لے لو، اس نے دیکھا کہ وہ چائے کی تیار شدہ پتی کی بوریاں کھول

کھول کر زمین پر الٹ رہے ہیں اور اس میں کوئی سفید سی دوا کے بورے (میٹھا سوڈا) اور دیگر مختلف کیمیکلز اور فلیورز ورنگ ڈال کر بیلچے سے اچھی طرح ملا کر ری پیک کر رہے ہیں، اب اس کے خیال کے مطابق یہ جو کچھ اس میں ملاوٹ کی گئی یہ صرف نفع کو بڑھانے کیلئے تھا نہ کہ اس کی کوالٹی بہتر بنانے کیلئے!!

میں اس کی ملاوٹ کی ایک اور دلیل دیتا ہوں کہ غور کیجئے پوری دنیا میں چائے کا پودا تو ایک ہی قسم کا اگتا ہے، اس کی تیاری کا بھی ایک ہی طریقہ ہے اگر ایمان داری سے تیار کی جائے تو اس لحاظ سے اس کا ذائقہ بھی ایک ہی ہونا چاہیئے تھا!! یا ملکوں کے ہیر پھیر کی وجہ سے ذرا مختلف!! لیکن نہیں ہے آخر کیوں؟ کیونکہ فلیور ڈال کر اس کا ذائقہ بنایا گیا ہے!!

اس لئے کہ ہمیں موت یاد نہیں ہے صرف جیبیں گرم کرنا یاد ہے، ورنہ قوم کی صحت سے نہ کھیلتے، شرم و حیا نام کو نہیں آخر جو چائے پئیں گے وہ تمہارے بچوں جیسے نہیں ہیں کیا؟ چلو مان لیا بے حس ہو چکے ہو، مسلمان ہو بے شک نام کے ہی سہی، اسی نبی ﷺ کا کلمہ پڑھتے ہو جس کا فرمان مبارک ہے کہ "کُلُّ مُسْلِمٍ اِخْوَۃٌ" کہ تمام مسلمان بھائی بھائی ہیں، اس حوالے سے بھی بھائی بھائی کے درپے ہے، سب خرابیاں یہیں سے شروع ہوتی ہیں ورنہ چائے تو بڑے کام کی چیز تھی اللہ تعالیٰ ﷻ نے ہر چیز اپنی مخلوق کے فائدے کیلئے ہی پیدا کی ہے یہ الگ بات ہے کہ ہم اس کا استعمال کن معنوں میں کرتے ہیں، اگر یہ خالص ہوتی تو دل کیلئے ٹانک ہوتی!! کاش!!

آپ نے کبھی غور کیا ہے کہ پانی میں جب قہوہ پکانے کیلئے پتی ڈالتے ہیں تو فوراً اس کا

رنگ نکلنا شروع ہو جاتا ہے، وہ تو دور کی بات ہے ایک گلاس تازہ پانی لیں اور اس میں تھوڑی سی پتی ڈال دیں گرم کیے بغیر فوراً رنگ نکلنا شروع ہو جائے گا آخر کیوں؟ کیونکہ اس میں رنگ ڈالا گیا ہے کہ قہوہ میں بھلے اثر ہو یا نہ ہو رنگ ضرور نکل آئے گا اور لوگ کہیں گے کہ فلاں کمپنی کی پتی ہی لانا کہ وہ رنگ بہت دیتی ہے یہ انہیں نہیں معلوم کہ انہیں الو بنایا جا رہا ہے، اس میں بے ایمانی اور ملاوٹ کی جاتی ہے!!

چائے کی پتی کا نسخہ = مسور کی دال کا چھلکا + پتی خالص + میٹھا سوڈا + فلیور + کیمیکلز + رنگ، سب کچھ بیلچے سے ملا دو پتی تیار ہے۔

مزاج۔ دنیا میں پائی جانے والی ہر شئے ایک مزاج کی حامل ہے جس کی وجہ سے اس کا نفع وضرر ہے اسی طرح چائے کے مزاج کے بارے میں مختلف آراء ہیں آئیں بحث کرتے ہیں، اطباء متقدمین اسے دوسرے درجہ میں گرم خشک مانتے ہیں، ابو ریحان اسے سرد خیال کر کے یہ دلیل دیتا ہے کہ یہ شراب کے ضرر کو فائدہ کرتی ہے اس لئے اس کا مزاج سرد ہے، مرزا قاصی لکھتے ہیں کہ اس کے ذائقے میں چونکہ تلخی ہے اسلئے یہ گرم مزاج رکھتی ہے، قرابا دین کبیر کے مؤلف کہتے ہیں کہ میرے نزدیک چائے کا مزاج معتدل مائل بہ حرارت ہے۔

میری رائے۔ کسی بھی غذا یا دوا کے ذائقے اور ضرر و نفع کو دیکھ کر قیاس تو کیا جا سکتا ہے لیکن مزاج مقرر کرنا بڑا مشکل کام ہے، اپنے تجربات کی روشنی میں یہ دیکھنا چاہیئے کہ اس چیز نے سو لوگوں میں سے کتنے لوگوں پر ایک ہی قسم کے اثرات چھوڑے

ہیں اور پھر ان نتائج کی روشنی میں مزید تجربات اور غور وخوض کرے تب جا کر مزاج کے بارے میں کچھ معلومات حاصل ہوتی ہیں، اگر چائے اس کے قواعد کے مطابق پوری ایمانداری سے تیار کی گئی ہوتو میں اسے عضلاتی مخاطی (خشک سرد) خیال کرتا ہوں ورنہ جو کچھ فلیورز اور کیمیکلز کی بھرمار کے ساتھ ہمیں بازار سے دستیاب ہے وہ قشری عضلاتی (گرم خشک) ہے، یہ مزاج بغیر دودھ اور چینی کے بنائے گئے قہوے کے ہیں، اس کی بحث اس کے نقصانات میں مختلف ڈاکٹروں کی رائے کے بیان میں آئے گی، وہاں سے اس کے فوائد ونقصانات سے قیاس کریں کہ چائے چینی ہے یا توبہ!! میرے خیال میں تو توبہ ہی بھلی!!

ہمارے ملک میں چائے کو مختلف طریقوں سے استعمال کرتے ہیں، مثلاً اس کا قہوہ پکا کر اس میں دودھ شامل کرلیا جاتا ہے، بلکہ اکثر ایسا ہی ہوتا ہے، نوے فیصد آبادی اسے ایسے ہی استعمال کرتی ہے، اب اس کے مزاج میں فرق آ گیا یہ گرم تر (قشری اعصابی) ہوگئی، کچھ لوگ اس میں پکتے وقت لونگ ڈالتے ہیں اور کچھ دارچینی، کوئی بادیان خطائی ڈالتا ہے اور کوئی الائچی، کوئی تیز پات ڈالتا ہے تو کوئی ملٹھی یا بنفشہ شامل کرلیتا ہے، اپنے اپنے ذائقے اختراع کرر کھے ہیں، کوئی میٹھا کرنے کیلئے چینی ڈالتا ہے اور کوئی گڑ، جو بھی چیز اس میں ڈالی جائے گی اس کے نفع بخش یا ضرر رساں اثرات اس میں ضرور پائے جائیں گے اسلئے اس کا کوئی ایک مزاج قائم کرنا مشکل ہے، لیکن اگر اس کا قہوہ خالص حالت میں استعمال کیا جائے تو خون میں خشکی سردی بڑھاتا ہے راتوں کی نیند غائب ہو جاتی ہے، پیشاب کم کرتی ہے، دل کیلئے محرک اثرات چھوڑتی

ہے، لیکن جو پتی ہمیں بازار سے دستیاب ہے اس کا قہوہ بنائیں گے تو یہ گرمی خشکی پیدا کرتا ہے، کیونکہ اسے پیتے ہی بلڈ سرکولیشن تیز ہو جاتا ہے۔

جدید تحقیق۔ اس کا کیمیاوی تجزیہ کرنے سے اس میں ''تھی ان، ڈیل سٹرین، ٹینک ایسڈ، کلوروفائل، البیومن، ایتھریل آئل، اپوتھیما، موم اور کچھ منجمد قسم کے مادے'' پائے گئے ہیں، سب سے زیادہ ''تھی ان'' پایا جاتا ہے جس کے اثرات کیفین سے ملتے جلتے ہیں یا یہی کیفین ہے، چائے میں کیفین آٹھ سے دس فیصد تک پائی جاتی ہے۔

اگر اسے جلا کر راکھ بنا لیا جائے تو اس میں ''سوڈا، میگنیشیا، پوٹاس، فاسفورک ایسڈ، کاربانک ایسڈ، کلورین، فولاد اور سلیکا وغیرہ پائے جاتے ہیں۔

جب اس کو جوش دیا جائے تو کچھ مادے پانی میں حل ہو جاتے ہیں، ان میں سب سے زیادہ ''کیفین، ڈکسٹرین اور ٹے نین'' شامل ہیں یہ اجزاء سبز چائے میں تینتالیس فیصد اور سیاہ چائے میں اڑتیس فیصد پائے جاتے ہیں، چائے کی جس پتی میں زیادہ خوشبو پائی جائے گی اس میں اسی تناسب سے ایتھر آئیل زیادہ ہوگا۔

طب یونانی کے نظریات۔ قویٰ، ارواح اور معدہ کو قوت دیتی ہے، دافع رطوبات اور ہاضم طعام ہے، سرد مزاجوں کیلئے مقوی باہ ہے، جمی ہوئی رطوبات بذریعہ ابخرات نکالتی ہے، مخرج ہے یعنی لزج خلط کو نکالتی ہے، جو مادہ اعضاء کے جوفوں میں رکا ہوا ہو اسے نکالتی ہے، گاڑھی خلط کو نضج دے کر نکالنے کے قابل بنا دیتی ہے، پسینہ

لاتی ہے، اس میں پانی ڈال کر پیا جائے تو پیشاب کھول کر لاتی ہے، دردسر سوداوی کو سکون دیتی ہے، رات کو جگانے والی ہے، رنگ چہرہ صاف کرتی ہے، جسم کی گہرائیوں میں دواؤں کے اثر کو پہنچانے والی ہے، محلل ہے، آنکھوں کی جلن کیلئے اس کی پتی ابال کر باندھتے ہیں جس سے آرام ہوجاتا ہے، اس کو پینے سے سردی کے امراض کو فائدہ ہوتا ہے، ملیریا بخار کیلئے اس میں لونگ اور اجوائن ڈال کر پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

طب ایلوپیتھی کے نظریات۔ مفرح ہے، نظام عصبی پر شفاء بخش اثر ڈالتی ہے، اس کو پینے سے جلد کا فعل بڑھ جاتا اور خوب پسینہ لاتی ہے، مدربول ہے، بعض کہتے ہیں مدربول ہونے کی وجہ سے پیشاب کے رستے یوریا خارج کرتی ہے، لیکن بعض کا اختلاف ہے کہ یہ یوریا کی پیدائش کو بڑھاتی ہے، مقوی قلب ہے، نبض کی ضربات کو بڑھاتی ہے، حرارت غریزی پیدا کرتی ہے، سردی کے اثر کو ختم کرتی ہے، معدے کی خرابی کو دور کرتی ہے، ماندگی دور کرتی ہے، نظام عصبی پر تحریک و تقویت کا اثر رکھتی ہے، اس میں جو "تھی ان" مادہ پایا جاتا ہے وہ انٹی سپٹک تاثیر کا حامل ہے، تقویت بخش اور پرورش کنندہ ہے، اس کے استعمال سے آنتوں کا فعل گھٹ جاتا ہے جس کی وجہ سے قبض ہوجاتا ہے، چائے پینے کے تھوڑی دیر بعد ایک سرور سا آتا ہے جس سے خون میں تیزی اور بدن میں چستی آجاتی ہے، چہرے کا رنگ سرخی مائل ہوجاتا ہے، نشے کو چھوڑنے میں مددگار ہے، جن علاقوں کا پانی خراب ہو وہاں اس کا پینا پیٹ کے امراض سے بچائے رکھتا ہے، بعض کا خیال ہے کہ تپ (بخار) پیدا کرنے کی سمیت (زہر) کو دور کرتی ہے مگر ابھی اس میں شک پایا جاتا ہے، وبائی

بخاروں کے ایام میں بدیں وجہ سودمند ہے، ایک ڈاکٹر کا خیال ہے کہ خطا (چین میں ایک علاقے کا نام ہے) میں سبز چائے بطور دوا استعمال کرتے ہیں اور اس کے کثرت استعمال سے رعشہ ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر لبیک کہتا ہے کہ چائے کا تقویت بخش اثر دماغ واعصاب پر بے شک ہوتا ہے اور فی زمانہ اس سے لوگوں کی عقل کو مدد ملتی ہے۔

ڈاکٹر ولک کے تجربات بھی اس کا اثر نظام عصبی پر ثابت کرتے ہیں۔

ایک اور ڈاکٹر کا خیال ہے کہ جسمانی بدن ہر وقت تحلیل ہوتا رہتا ہے اور چائے پینے سے ایسا فائدہ ہوتا ہے جیسے کسی مشین کے پرزے کی چلنے کیلئے تیل وگریس کی ضرورت پوری ہو جاتی ہے۔

ڈاکٹر کارڈنر لکھتا ہے کہ اگر کچھ لوگوں کو چائے موافق نہ ہو تو یہ خیال نہ کریں کہ یہ ضرر رساں ہے، موصوف یہ بھی فرماتے ہیں کہ چائے تقویت بخش اور پرورش کنندہ سمجھ کر گوشت کا کھانا ترک نہ کریں، کیونکہ گوشت بھی تقویت بخش اور پرورش کنندہ ہے بلکہ گوشت ودیگر نباتات کھاتے رہیں، کیونکہ ان سے زندگی کو دوام حاصل ہوتا ہے۔

ڈاکٹر گریو کہتا ہے کہ پیشانی کا درد جو زیادہ دماغی وجسمانی محنت کرنے سے ہو رہا ہو صرف ایک پیالہ چائے پینے سے دور ہو جاتا ہے، اگر کسی کو ناموافق ہو تو درد رفع ہونے کے بعد بے چینی رہتی ہے اور نیند نہیں آتی۔

ڈاکٹر ارتھیو لکھتا ہے کہ اسے اگر تکان وسستی کی حالت میں پئیں تو چستی آ جاتی ہے، سردی کے موسم میں بلغمی مزاج والوں کو نفع بخش دوا اور مشروب ہے۔

ایک اور ڈاکٹر کا خیال ہے کہ چائے تھوڑی پی جائے تو مفرح، مقوی قلب، دافع

سستی وغنودگی ہے، جو لوگ زیادہ لکھتے اور پڑھتے ہیں ان کو بہت مفید ہے، ملیریا بخار میں اس کا سادہ قہوہ پلانا مفید ہے، جب موسم بدلنے سے وبائی امراض لاحق ہو رہے ہوں تو اسکا پینا فائدہ کرتا ہے، جو لوگ غیر ممالک کی آب و ہوا کو برداشت نہیں کر سکتے ان کیلئے نعمت غیر مترقبہ ہے، نظام عصبی پر اس کا اثر جگانے والا ہے، یہ کل جسم کے افعال کو تیز کرتی ہے، افیونی کو اس کا قہوہ بہت مفید ہے، جگر کے مزمن امراض میں ایسے مریض کو جو کافی پیئے گا، دی ہوئی جائے تو مفید ہے۔

ایک ڈاکٹر نے یہ تجربہ کرنے کیلئے کہ چائے کے ہاضمہ پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں، انہوں نے نمک ملے پانی میں تھوڑا سا باریک پسا ہوا قیمہ جو پکایا ہوا تھا ڈال کرا سے مخلوط کر دیا اور اس کے چار حصے کر کے مختلف برتنوں میں ڈال کر ایک میں چائے کا خسیانده ڈالا اور دوسرے میں چائے کا جوشانده (قہوہ) ڈالا، تیسرے میں صرف پانی ڈالا، چوتھے کو ویسے ہی رہنے دیا، کچھ عرصہ بعد دیکھا تو نمبر ایک جس میں خسیانده ملایا تھ چونسٹھ فیصد حل ہو چکا تھا، نمبر دو اکسٹھ فیصد، نمبر تین ترانوے فیصد اور نمبر چار بھی چونسٹھ فیصد حل ہو چکا تھا، اس تجربہ سے یہ بات سامنے آئی کہ چائے کا ہاضمہ پر بہت برا اثر پڑتا ہے، کچھ ڈاکٹرز اس کے برے اثر کو دور کرنے کیلئے کہتے ہیں کہ جب اس کا قہوہ پک رہا ہو تو ایک کپ قہوے میں چار رتی سوڈا بائی کارب ملا دینے سے اس کے برے اثرات دور ہو جاتے ہیں۔

کچھ ڈاکٹرز اس بات پر متفق ہیں کہ چائے کے استعمال سے دانت خراب ہو جاتے ہیں اور معدے پر بھی بہت برا اثر پڑتا ہے، فرانس کا ایک مشہور و معروف ڈاکٹر موسیو کہتا

ہے کہ چائے پینے سے حس مشترک میں خلل پڑ جاتا ہے، دماغ کی نازک رگیں کمزور پڑ جاتی ہیں، قوت سامع کمزور پڑ جاتی ہے، کانوں میں سیٹیاں سی بجنے لگتی ہیں، عورتوں کے زیادہ امراض کا سبب کثرت چائے نوشی ہے علاوہ ازیں اسے قلب کے امراض کا سبب بھی خیال کیا جاتا ہے، کچھ عرصہ پہلے یورپ میں ایک نیا عارضہ پیدا ہوگیا جسے لاطینی میں ''تھی سم'' اور انگریزی میں ٹی ڈرنکنگ کہتے ہیں وہاں کے لوگ چائے کو شراب کی جگہ اس سے زیادہ استعمال کرنے لگے تھے کہ اس کا نہ کوئی نقصان ہے اور نہ ہی یہ نشہ کرتی ہے، کچھ ہی عرصہ بعد اکثر یہ کیس آنے لگے کہ کثرت چائے نوشوں کو سب سے پہلے عروق میں اجتماع خون رہنے لگتا ہے، دماغ کی کیفیت سن سی رہتی ہے، چہرے کا رنگ زرد ہو جاتا ہے، مگر چائے نوش اس کی پرواہ نہیں کرتا، کچھ عرصہ بعد جسمانی کمزوری محسوس ہونے لگتی ہے، مریض شکی و وہمی ہو جاتا ہے، چہرے کی زردی بڑھ جاتی ہے، دل کی دھڑکن تیز رہنے لگتی ہے، جس طرح شرابی ہر مرض کی دوا شراب خیال کر کے پیتا رہتا ہے اسی طرح چائے نوش اوپر لکھے گئے عوارض کی دوا چائے کو خیال کر کے اس کا استعمال بڑھا دیتا ہے جس کے نتیجہ میں دل اور دماغ ماؤف رہنے لگتا ہے، حتّٰی کہ مریض کی جیب دواؤں سے بھرتی جاتی ہے اور نوٹوں سے خالی ہوتی چلی جاتی ہے۔

چائے پر نظریہ کی رائے۔ اس سے انکار نہیں کہ ہر چیز اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی نعمت ہے، چائے بھی انہی نعمتوں میں سے ایک ہے، نظریہ مفرد اعضاء اربعہ کی تھیوری کے مطابق چائے جگر کے فعل کو تیز کرتی ہے، دماغ پر تخدیر کے اثرات چھوڑتی

ہے اور نسیان، ضعف بصر، ضعف سمع جیسے امراض کو پیدا کرتی ہے، دل پر ضعف کی کیفیت پیدا کرتی ہے، خالص نہیں ھے اگر خالص ہوتی تو شاید یہ سب کچھ نہ ہوتا، اگر کبھی کبھار پی جاتی تو کوئی بات نہیں تھی خرابی کہاں سے پیدا ہوئی کہ ہم اس طرح اس کے دام میں گرفتار ہو گئے کہ روٹی ملے نہ ملے چائے ضرور پینی ہے، میرے پاس کئی عورتیں ایسی آئیں جو بیماریوں کا ہسپتال بن چکی تھیں جب انہیں چائے اور گوشت منع کیا تو کہنے لگیں گوشت تو چھوڑ دیں گے لیکن چائے نہیں چھوڑیں گے ہمیں بڑے بڑے ڈاکٹروں نے چائے منع کی لیکن ہم نے نہیں چھوڑی، چائے کے بغیر تو ہماری آنکھ نہیں کھلتی، میں کیا کرتا ہوں کہ انہیں قہوے تجویز کر دیتا ہوں لیکن جو پھر بھی چائے چھوڑنے پر مصر ہو اس کو دوا نہیں دیتا کیونکہ میں چائے کی تباہ کاریوں سے اچھی طرح واقف ہوں، چائے کس کیلئے مفید ہے؟ جس کو اس کی ضرورت ہو یہ بھی ہم نے خواہ مخواہ اپنے اوپر فرض کر لی ہے ورنہ اس کی جگہ کئی دوسری غذائیں اور دوائیں ہیں جو اس سے بھی بہتر طریقے سے مرض کو دور کر دیتی ہیں، مثلاً اگر ایکٹو ہونے کیلئے چائے پینی ہے تو بادیان خطائی، دار چینی، الائچی سفید کا قہوہ پیو یہ ضعف عضلات کا علاج ہے اور طبیعت کو شاد بھی کرتا ہے جبکہ چائے طبیعت کو ایک دم چوکس تو کرتی ہے لیکن ضعف عضلات پیدا کرتی ہے، ایک دفعہ بادیان خطائی والا قہوہ پی کر تو دیکھو!! چائے کو ہمیشہ کیلئے بھول جاؤ گے، اگر جسم کو گرم کرنے کیلئے چائے پیتے ہو یا ملیریا بخار کیلئے بدرقہ چاہتے ہو تو لونگ دار چینی کا قہوہ پیو اس میں دودھ بھی ڈالا جا سکتا ہے، یہ بھی چائے ہی بن گئی ہے، اگر ہاضمے کیلئے چائے پیتے ہو تو پودینہ اور اجوائن کا قہوہ پیو دیکھ لینا چائے کی

نسبت کس قدر تیزی سے ہاضمہ کرتا ہے، اگر کھانسی کیلئے چائے پیتے ہو تو بنفشہ اور ملٹھی کا قہوہ دودھ ڈال کر پیو، اگر پیشاب لانے کیلئے چائے پیتے ہو تو گورکھ پان ملٹھی اور بنفشہ کا قہوہ پکا کر اس میں برف ڈال لو اور پیو یہ تمہارے مثانے کو اس طرح دھو دے گا جیسے دھوبی کپڑے کو دھوڈالتا ہے اور مزے کی بات یہ ہے کہ چائے میں پانی ملا کر پینے سے پیشاب تو کھل کر آجاتا ہے لیکن مرض دور نہیں ہوتا جبکہ یہ قہوہ مرض کو دور کرتا ہے دوبارہ پیشاب کبھی بھی جل کر اور تنگی سے نہیں آئیگا گویا ہمیشہ کیلئے جان چھوٹ گئی، کس چکر میں پڑے ہوئے ہو بھائی!! چائے ہمیں انگریز نے مفت پلا کر اس کا عادی بنایا ہے اس کی سنت کو چھوڑ دو گو ہم نے بھی ہیروئن کی شکل میں ان سے بدلہ لے لیا ہے لیکن پھر بھی جی ٹھنڈا نہیں ہوا کیونکہ اس سے میرے وطن کے لوگوں کی چائے تو نہیں چھوٹی، آئیں ایک اور جائزہ لیتے ہیں۔

عوام کے نظریات۔ عوام میں اکثر یہ خیال پایا جاتا ہے کہ چائے کھانے کو ہضم کرتی ہے، اور اسے اسّی نوے فیصد لوگ کھانے کے بعد اسی مقصد سے استعمال بھی کرتے ہیں، اسے سردی کا توڑ خیال کیا جاتا ہے، سردی کے موسم میں دن میں کئی کئی مرتبہ چائے پی جاتی ہے، دیہاتوں میں جہاں طبی سہولیات ناکافی ہیں اسے بخاروں اور جسمانی دردوں کیلئے شفاء بخش خیال کر کے بکثرت استعمال کرتے ہیں، مہمانوں کی تواضع کیلئے اسے ایک فرحت بخش مشروب کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے، عورتیں اکثر اسے ذھنی وجسمانی تھکاوٹ دور کرنے کیلئے بکثرت استعمال کرتی ہیں، دفاتر میں تفریح طبع کیلئے اور ذہنی کوفت دور کرنے کیلئے استعمال کرتے ہیں،

پاکستان کی عورتیں تو چائے کی شیدائی ہیں، آئیں دیکھتے ہیں چائے کیا کرتی ہے، دھواں وہیں سے نکلتا ہے جہاں چنگاری موجود ہو، چائے کے یہ اثرات صرف اور صرف ''تھی ان'' کی وجہ سے ہیں، مگر بڑا خوبصورت دھوکہ ہے، مختلف ہٹیلے امراض کا پیش خیمہ ہے، اب بھی وقت ہے سچے دل سے توبہ کرلو اور امراض سے چھٹکارا حاصل کرلو۔

چائے کا اولاد پر اثر۔ جو والدین چائے اور کافی کا بکثرت استعمال کرتے ہیں، اگر یہ چائے کی طلب کی حالت میں جماع کر بیٹھے اور نطفہ قرار پا گیا تو یہ اولاد منشی اشیاء کی خواہش مند ہوگی، اگر ان بچوں کی شروع سے ہی تربیت صحیح نہ ہو سکی اور انہیں منشی اشیاء کے برے اثرات کے بارے میں نہ بتایا گیا تو ان میں سے اسی فیصد بچے نشہ کی لت میں پڑ کر اپنی اور اپنے ملک کی عزت و ناموس داؤ پر لگا دیں گے۔

چائے ایک زہر ہے۔ یورپین ڈاکٹروں نے چائے پر بہت سے تجربات کئے ہیں، کچھ عرصہ پہلے ڈاکٹر جان برڈل نے ایک پاؤنڈ چائے کو پانی میں پکا کر اس پانی کے دس قطرے ایک جوان خرگوش کو پلائے تو وہ فوراً ہی ہلاک ہو گیا۔

گذری نسلیں۔ امریکہ اور یورپ میں چائے کو متعارف ہوئے تقریباً ستر اسی برس گذر چکے ہیں، اگر ہم صرف سوا سو سال پیچھے صحت کے حوالے سے جائزہ لیں تو آج کے مقابلے میں ان لوگوں کی صحت، قد و قامت اور ان کی عمریں قابل رشک تھیں اپنی حالیہ نسلوں سے زیادہ توانا اور جنگجو تھے، اعلیٰ دماغ اور محنتی تھے، اس کی وجہ صرف

اور صرف یہی ہے کہ وہ لوگ نشی اشیاء استعمال نہیں کرتے تھے، کئی سو سالوں سے چائے صرف چین اور جاپان ہی میں کاشت اور استعمال کی جاتی تھی نتیجتاً آپ لوگ غور کریں کہ ان کی موجودہ نسلیں کس قدر کوتاہ قامت اور زرد چہرے لئے پھرتی ہیں، یہ صرف چائے کی تباہ کاریاں ہیں، اس کے برعکس اگر دودھ گھی کھایا پیا جائے تو طاقت کے علاوہ رنگ سرخ ہو جاتا ہے۔

ہمارے تجارب و مشاہدات۔ کثرت چائے نوشوں کا رنگ پھیکا زردی مائل ہوتا ہے، جو اس بات کی نشاندہی کرتا ہے کہ اس مریض کا جگر خراب ہو چکا ہے، خون کی کمی ہوتی ہے، خفقان ایک لازمی امر ہے، چہرہ بے رونق اور آنکھیں اندر کو دھنس جاتی ہیں، جریان، احتلام جیسے موذی مرض میں گرفتار ہو کر سرعت انزال تک کا سفر بہت جلدی طے کر لیتے ہیں اور سوچئے کہ ان کی اولاد موروثی طور پر ان امراض میں مبتلا ہو گی یا نہیں؟ چائے نوشوں کو اگر سو فیصد نہیں تو نوے فیصد لازمی یہ امراض ہوں گے، بہت سی چائے نوش عورتوں کو پٹھوں میں درد کی شکایت ہوتی ہے جو ہم صرف ان کی چائے چھڑا کر دودھ کے ساتھ دو دو گولیاں تریاق 45 کی صرف دو ہفتے کیلئے دیتے ہیں دوبارہ ان کے پٹھے کبھی درد نہیں کرتے اور نفع یہ ہوتا ہے کہ چائے جیسی بری عادت بھی چھوٹ جاتی ہے۔

چائے چونکہ معدے کے نظام کو تباہ کرتی ہے اسلئے کثرت چائے نوش فم معدہ کی سوزش، گیسٹرک السر، دمہ قلبی، یورک ایسڈ کی زیادتی، بلڈ پریشر اور کثرت بول جیسے امراض میں گھرے رہتے ہیں، جو لوگ چائے کے قہوے کو بہت زیادہ پکاتے ہیں، ایسی چائے

میں ایک مہلک سمیت (خطرناک زہر) پیدا ہو جاتی ہے جو مزید مہلک امراض کو جنم دیتا ہے۔

12۔ سگریٹ۔ اچھی صحت کے حوالے سے چائے کے بعد دوسری فضول چیز سگریٹ ہے جو اس قدر کثرت سے پی جاتی ہے کہ اگر ایک آدمی صرف ایک سگریٹ روزانہ پینا کم کر دے تو ایک محتاط اندازے کے مطابق پندرہ سے بیس کروڑ روپے روزانہ بچ سکتے ہیں، یہ صرف ایک فضول خرچی ہے اس کا کوئی فائدہ نہیں ہے محض بری عادت ہے، سگریٹ پینے والے کو سب سے پہلے سانس کی بیماری لاحق ہوتی ہے اس کے بعد قلب و معدہ متاثر ہوتے ہیں، سگریٹ پینے والے کے پاس سے اتنی بو آتی ہے کہ خدا پناہ پتہ نہیں گھر والی کیسے برداشت کرتی ہو گی!! کپڑوں تک سے بو آ رہی ہوتی ہے، منہ سے بو آتی ہے، سگریٹ جگر کو تحریک دیتا ہے اور خون میں صفراء بڑھ کر علامات پیدا کر دیتا ہے، میرے مشاہدے میں ہے کہ اکثر عورتیں بھی سگریٹ نوشی کرتی ہیں کہتی ہیں کہ مجھے گیس رہتی تھی جو سگریٹ پینے سے خارج ہو جاتی ہے، عجیب بیوقوفی ہے، گیس کیلئے دوائیں نہیں ہیں کیا؟ جو اس لعنتی عادت کو اپنا لیا، سگریٹ بھی انہیں چیزوں میں سے ہے کہ روٹی کھانے کو ملے نہ ملے سگریٹ مل جائے تو طلب پوری ہو جاتی ہے، سگریٹ پینے سے مذکورہ امراض کے علاوہ کئی جنسی مسائل بھی پیدا ہو جاتے ہیں، سگریٹ میں مخصوص جوہر مئوثرہ نکوٹین بکثرت پایا جاتا ہے جو ایک نشہ ہے اور نشہ مذہب اسلام میں حرام ہے خواہ اس کی مقدار قلیل ہو یا کثیر!!

13۔کولے پیپسیاں۔ پرانے وقتوں میں شربت ہوا کرتے تھے جو جڑی بوٹیوں کے خسیاندے سے تیار کیے جاتے تھے اور ان کے بہترین طبی فوائد بھی ہوا کرتے تھے،ان سے پیاس بھی بجھتی تھی،دل کی تسکین کا باعث بھی تھے،لیکن کیا کریں جدت لے بیٹھی،کولے پیپسیاں رائج ہو گئے،ان کے بڑے نقصانات ہیں،اول یہ یہودی لابی کی کمپنیاں ہیں جن کے ذریعے وہ ہمیں لوٹ رہے ہیں،ہماری صحت کے درپے ہیں،ایک تجربہ کریں کہ ایک بوتل سیون اپ یا کوئی بھی لے لیں اسے ایک گلاس میں ڈال کر اس میں گوشت کی ایک بوٹی ڈال کر صبح تک کیلئے رکھ دیں صبح اس کا حشر دیکھ لیجئے،اس کے ریشے منتشر ہو چکے ہوں گے،گل چکے ہوں گے،اسی طرح یہ معدے اور آنتوں کی دیواروں کیلئے نقصان کا باعث ہے،لوگ اسے کھانا ہضم کرنے کیلئے پیتے ہیں،بے اعتنائی یہ ہے کہ ڈٹ کے کھایا اور کھانے کو ہضم کرنے کیلئے کولے پیپسی سے مدد حاصل کی !!غور کا مقام ہے!!معدے کی کیا حالت ہو گی خود ہی سوچ لیجئے،اس کے علاوہ جتنی بھی کالے رنگ کی بوتلیں ہیں ان میں جیلے ٹن پڑتا ہے جو کہ شرعاً ممنوع ہے پہلے کوکا کولا کی بوتل کے اوپر فارمولے میں لکھا ہوتا تھا اب انہوں نے اس میں سے مٹا دیا ہے لیکن پڑتا ہے اس کے بغیر ٹیسٹ (مزہ) نہیں بنتا،جب ہم کھانا کھاتے ہیں تو معدے میں ایک مخصوص حرارت پیدا ہو جاتی ہے جو ہضم غذا کیلئے ضروری ہوتی ہے لیکن جب کھانے کے بعد فریج میں لگی یخ ٹھنڈی بوتل پی لی جاتی ہے تو معدہ کا عمل ہضم بھی ٹھنڈا ہو جاتا ہے اور معدہ میں غذا کافی عرصہ تک پڑی رہتی ہے اور آخر کار اس میں تعفن پھیل جاتا ہے،چھوٹی چھوٹی ڈکاروں سے معاملہ شروع ہوتا

ہے پھر مسلسل گیس رہنے لگتی ادھر کھایا ادھر پیٹ ایسے تن گیا جیسے پتہ نہیں کتنا زیادہ کھالیا ہو حالانکہ کھایا اتنا نہیں ہوتا، بھوک بند ہو جاتی ہے یا کھانے کے فوراً بعد رفع حاجت کی ضرورت پڑ جاتی ہے یہیں سے السر کی ابتداء ہو جاتی ہے، ان کولے پیپسیوں کو چھوڑ دیں ان کی جگہ بے شمار یونانی مشروبات ہیں جو جس مقصد کیلئے بھی پیا جائے فائدہ کرتا ہے، کیونکہ یہ سب معدے جگر کو مدنظر رکھ کر بنائے جاتے ہیں، کثیر زرمبادلہ بھی بچے گا یہودیوں کی جیبیں بھی نہیں بھریں گی اور آپ یقیناً امراض سے بھی بچے رہیں گے۔

14۔ ہر وقت منہ چلاتے رہنا۔ پیدائش امراض کی ایک سب سے بڑی وجہ ہر وقت کچھ نہ کچھ کھاتے رہنا بھی ہے، جاننا چاہیئے کہ غذا کو ہضم ہونے کیلئے کم از کم پندرہ سولہ گھنٹے کا وقفہ درکار ہے، تب جا کر غذا خون بنتی ہے اور جسم کا بدل ما تحلیل مہیا کرتی ہے لیکن اصولاً وحقیقتاً اتنا وقفہ کرنا ممکن نہیں ہے تو اطباء نے خوب غور وخوض کے بعد ایک اصول وضع کر دیا کہ جتنی دیر خون غذا پر مختلف رطوبات عمل ہضم کیلئے گراتا رہتا ہے کم از کم اتنا وقفہ ضرور کرنا چاہیئے یا یوں سمجھ لیں کہ جب تک غذا معدے سے نکل کر چھوٹی آنتوں میں اور چھوٹی آنتوں سے عمل ہضم کے مراحل سے گذر کر بڑی آنتوں میں نہیں پہنچ جاتی دوسری کوئی غذا نہیں کھانی چاہیئے، اس عمل میں کم از کم چھ سات گھنٹے تو لازماً لگ جاتے ہیں، دوسری بات یہ ہے کہ جب ایک غذا کھائی جاتی ہے تو خون، ارواح اور رطوبات کی اس طرف پوری توجہ ہوتی ہے لیکن اگر اسی دوران دوسری غذا کھائی جائے تو خون پہلی غذا سے توجہ ہٹا کر دوسری کی طرف مبذول کر دیتا ہے اور پہلی غذا وہیں پڑی رہتی ہے اور اس کے پڑا رہنے کی وجہ سے اس میں تعفن پیدا

ہو جاتا ہے اور یہ تعفن ہی باعث مرض بن جاتا ہے، اگر یہ پہلی غذا کی طرف ہی متوجہ رہے تو بعد میں کھائی گئی غذا کی طرف متوجہ نہیں ہوتا تب اس میں تعفن پیدا ہو کر باعث مرض بن جاتا ہے گویا کچھ بھی ہو جائے غذا کا وقفہ کم از کم چھ گھنٹے ضرور رکھنا چاہیئے اسی میں صحت ہے، اور صحت ہو تب ہی زندگی کے معمولات صحیح طریقے سے انجام دیئے جاسکتے ہیں۔

15۔فریج اور غذا۔ جب سے فریج ہماری زندگی میں داخل ہوئے ہیں تب سے صحت ناقص اور امراض میں بے پناہ اضافہ ہو گیا ہے، کیونکہ ہم ایسے معاشرے میں بستے ہیں جو کسی بھی چیز سے اس کی بساط سے بڑھ کر کام لیتا ہے، جیسے ایک مثال دیتا ہوں کہ موٹر سائیکل اس لئے ایجاد کیا گیا کہ منزل پر جلد پہنچا جاسکے لیکن بھائی لوگوں نے اس کو ہر اس جگہ استعمال کیا جہاں کر سکتے تھے، آپ غور کیجئے کہ سوسی سی موٹر سائیکل کا انجن دو آدمیوں کیلئے بنایا گیا جنہیں وہ آسانی سے اٹھا سکتا تھا تو ادھر کیا ہوا کہ دودھ والوں نے اسکے پیچھے کیریئر بنا کر پانچ من دودھ لا دلیا اور اس کے اوپر مزید ایک آدمی بٹھایا ہوتا ہے، یہ تو خیر دودھ والوں کی بات ہے اب دیکھا آپ نے موٹر سائیکل رکشہ ایجاد کر لیا ہے انجن سوسی سی ہی ہے لیکن مختلف چھوٹی بڑی گراریاں ڈال کر کہ انجن پر زیادہ بوجھ نہ پڑے! چلا دیا اور اس پر کم از کم سات سواریاں تو ضرور لادی ہوئی ہوتی ہیں اگر اسے ایجاد کرنے والا دیکھ لے کہ لوگ اس کے ساتھ کیا کر رہے ہیں تو یقیناً اسے ہارٹ اٹیک ہو جائے گا، اسی طرح ہم نے فریج کے ساتھ کیا ہے کہ فریج اسلئے ایجاد کی گئی تھی کہ اگر کوئی سالن وغیرہ رات کو بچ جائے تو اسے ضائع ہونے سے

بچانے کیلئے فریج میں رکھ دیا جائے اور صبح گرم کر کے کام میں لایا جائے، لیکن آپ دیکھیں کہ فریج کو پورے ہفتے کی سبزی سے بھر دیا جاتا ہے، فریج کو برف خانہ بنایا ہوا ہوتا ہے، فریج کو میڈیکل سٹور بنایا ہوا ہوتا ہے، سردیوں میں فریج کو کتابوں کی الماری بنالیا جاتا ہے، یعنی ہم ہر کام کی انتہا کر دیتے ہیں، اب غور کا مقام یہ ہے کہ سبزیاں تو پہلے ہی کیمیکلز کی ماری ہوئی ہوتی ہیں جب انہیں فریج کی نظر کر دیا جاتا ہے تو ان کے نفع بخش **Cells Dead** ہو جاتے ہیں اور یہ محض بھوسہ رہ جاتا ہے اب بتاؤ اس میں کیا غذائیت رہ گئی، لہٰذا درخواست ہے کہ جو چیز جس مقصد کیلئے ایجاد ہوئی ہو اسی مقصد کیلئے استعمال کرنی چاہیئے، اس سے ناجائز فائدہ نہیں اٹھانا چاہیئے۔

16۔علاج سے لاپرواہی۔ علاج سے لاپرواہی بھی امراض کو پنپنے کا خوب موقع دیتی ہے، کیسے؟ اچانک دردسر ہوا، اس کی کوئی نہ کوئی وجہ ضرور ہوگی، آج کے دور میں دو وجوہات عام ہیں، کام کاج کی زیادتی اور اس سے بڑھ کر کھانے پینے کی بے اعتدالی، اب کیا ہے کہ دوا لینے کی کوشش نہیں کرتے اسے معمولی تکلیف خیال کر کے چائے کا پیالہ معدے میں انڈیل کر دردسر سے چھٹکارا حاصل کرنے کی ناکام سعی کی جاتی ہے، دردسر کی کئی مزید وجوہات ہیں لیکن ان کی طرف دھیان نہیں دیا جاتا لاپرواھی برتی جاتی ہے اور یہیں سے بڑھ کر دماغ کے علاوہ باقی اعضاء رئیسہ مبتلاء مرض بن جاتے ہیں، تب جا کر آنکھ کھلتی ہے کہ یہ کیا ہو گیا ہے، اس لئے گذارش ہے کہ کسی بھی تکلیف کو معمولی خیال نہیں کرنا چاہیئے، بروقت اپنے حکیم سے مشورہ کر کے غذا و دوا تجویز کرانی چاہیئے، اگر مرض لاپرواھی کی وجہ سے بڑھ گیا تو اس کے دو

نقصانات سرفہرست ہیں اول جسم وجاں کو تکلیف، دوم جس کام کا بہانہ بنا کر لاپرواہی برتی تھی اس کام سے اب چھٹیاں کرنی پڑیں گی جس کے نتیجے میں گھر کا نظام بگڑ جائے گا، تنگ دستی دامن تھام لے گی، اس دور جدید میں کوئی کسی کو گناہ ادھار نہیں دیتا تو تیری مدد کون کرے گا؟ اس لئے معمولی سے معمولی مرضی علامت کیلئے بھی اول خود غور کرو کہ میں نے کہاں کھانے پینے میں غلطی کی ہے، **یہ میرا سالھاسال کا مشاہدہ ھے کہ کھانے پینے کی بے اعتدالی ھی بکثرت باعث مرض بنتی ھے**، یا کام کاج کی زیادتی کی وجہ سے آرام نہیں مل سکا اس کا تدارک کریں دوم فوراً اپنے حکیم سے مشورہ کریں۔

17۔احتباس واستفراغ۔ صحت کا دارومدار ہضم غذا اور دفع فضلات پر بھی ہے، جاننا چاہیئے احتباس حبس سے نکلا ہے، یہاں حبس کے معنی یہ ہوں گے کہ غذا آلات ہضم میں اتنی دیر رکی رہے جب تک کہ وہ خون نہیں بن جاتی اور جسم کو طاقت وتوانائی نہیں فراہم کرتی، تحلیل کا بدل ما تحلیل نہیں بن جاتی، یہ کام اس وقت ہوسکتا ہے جب آلات ہضم بہترین کام کررہے ہوں۔

استفراغ فارغ سے نکلا ہے یہاں فارغ سے مراد وہ فضول یا فاضل مادے ہیں جو اگر جسم میں رک جائیں تو اسے اذیت میں مبتلا کردیں، فضلات طبعی طریقے پر ہی خارج از جسم ہونے چاہیئں لیکن جب انسان ورزش نہیں کرتا محض بیٹھا رہتا ہے اور بیٹھنے کا کام ہی کرتا ہے تو ظاہر ہے اس کا نظام استفراغ طبعی طور پر کام نہیں کرے گا، کمزور ہوجائیگا، اخراج فضلات میں کمی کردے گا یا سرے سے فیل ہوجائیگا یہ بھی باعث مرض

ہے،اس سے ثابت ہوا کہ ورزش بھی صحت کیلئے نہایت ضروری ہے،جتنی ہو سکے جیسے ہو سکے کرنی چاہیئے ،نوافل و نماز بھی ایک خاص ورزش ہے جس میں جسم کا ہر حصہ مخصوص انداز میں کام کرتا ہے، حاصل کلام یہ کہ غذا کو صحیح ہضم ہونے تک جسم میں روکنا چاہیئے اور اس کے بعد اس کا فضلہ پیشاب، پاخانہ اور پسینہ کے رستے خارج از جسم ہونا چاہیئے ،یاد رکھنا چاہیئے کہ جس شخص کا نظام احتباس واستفراغ درست ہے وہ کبھی بیمار نہیں ہوتا،اس لئے ان عوامل پر خصوصی توجہ رکھنی چاہیئے اگر خدانخواستہ اس میں کوئی بے قاعدگی پیدا ہوگئی ہے تو فوراً اپنے حکیم سے رجوع کرنے والا شاد وآباد رہتا ہے،زندگی صحیح گذارتا ہے،زندگی اسے نہیں گذارتی!!صحت جیسا قیمتی موتی حاصل کرنے کیلئے جدو جہد تو کرنی پڑتی ہے،فی زمانہ غور کیا جائے تو ہر شخص کسی نہ کسی مرض میں مبتلا ہے۔

ایک شخص انگلستان شوگر کا علاج کرانے کیلئے گیا،اس نے ڈاکٹر سے ٹائم لیا اور جب ڈاکٹر نے اس سے پوچھا کیا مسئلہ ہے تو کہنے لگا کہ میں پاکستان سے بڑی امید لے کر آپ کے پاس علاج کی غرض سے آیا ہوں،ڈاکٹر نے نہایت محبت سے کہا کہ تمہارے نبی ﷺ نے عبادت اور کھانے کا جو طریقہ بتایا ہے وہی کرو کسی علاج کی ضرورت نہیں ہے،وہ شخص بہت شرمندہ ہوا اور آکر پانچ وقت کا نمازی بن گیا،اسے اس عمل سے اللہ تعالیٰ ﷻ نے شفاء عطا کردی،کہو سبحان اللہ

اس کے علاوہ دین اسلام نے کھانا کھانے کے کچھ آداب مقرر کر دیئے ہیں اگر ان پر عمل کیا جائے تو دینی نفع بھی ہوگا اور دنیاوی طور پر صحت جیسی نعمت بھی حاصل ہوگی۔

کھانے پینے کے آداب

(۱) کھانا تو کھانا ہی ہوتا ہے اگر اسے سنت رسول ﷺ کے مطابق کھایا جائے تو دینی دنیاوی دونوں طریقہ سے نفع حاصل ہوتا ہے اللہ تعالیٰ مجھے اور آپ کو عمل کی توفیق عنایت فرمائے آمین (۲) کھانے سے مقصود لذت اور خواہش کی تکمیل نہ ہو بلکہ (۳) یہ نیت ہو کہ میں اللہ تعالیٰ ﷻ کی عبادت پر قوت حاصل کرنے کیلئے کھا رہا ہوں۔ (۴) یاد رہے! کہ کھانے کے آداب میں سے یہ ہے کہ بھوک لگی ہوئی ہونی چاہیئے (۵) بغیر بھوک کھانا کھانے سے دل سخت ہو جاتا ہے (۶) دستر خوان ایسا بچھائیں جس پر کوئی لفظ، عبارت، شعر یا کمپنی وغیرہ کا نام نہ لکھا ہوا ہو (۷) دونوں ہاتھ پہنچوں تک دھو کر کلی کریں اور ہاتھ دھونے کے بعد مت پونچھیے (۸) کھانے کے پہلے اور بعد میں ہاتھ دھونا محتاجی کو دور کرتا ہے اور یہ مرسلین علیہم السلام کی سنتوں میں سے ہے (۹) کھانا کھاتے وقت سیدھا گھٹنا کھڑا کر کے الٹے پاؤں پر بیٹھیے (۱۰) چار زانوں بیٹھ کر کھانے سے اپنڈکس کا اندیشہ ہے (۱۱) چادر پہنی ہو تو پردے کا خیال رکھیں، آپ کے کپڑے تنگ ہوئے یا کرتے کا دامن اٹھ جانے کی صورت میں حاضرین بدنگاہی اور گناہ کے مرتکب ہوں گے (۱۲) کھانا کھانے سے قبل بسم اللہ الرحمن الرحیم پڑھیں (۱۳) پہلا لقمہ کھانے سے قبل یَا وَاسِعَ الْمَغْفِرہ پڑھیے (۱۴) ہر لقمہ سے قبل بسم

اللہ کہتے جائیں تا کہ کھانے کی حرص ذکر اللہ سے غافل نہ کر دے (۱۵) کھانا بیٹھ کر کھائیں، جوتے اتار کر کھائیں، ٹیک لگا کر نہ کھائیں کہ اس سے غرور جھلکتا ہے، کھانا جھک کر کھائیں سنت رسول ﷺ ہے (۱۶) سیدھے ہاتھ سے کھائیں (۱۷) اول آخر نمک یا نمکین کھائیں تو ستر بیماریوں سے حفاظت ہوگی انشاء اللہ تعالیٰ (۱۸) لقمہ تین انگلیوں سے اس طرح لیں کہ جڑ تک آلودہ نہ ہوں (۱۹) لقمہ چھوٹا لیں (۲۰) اچھی طرح چبائیں نگلنے سے قبل دوسرے لقمے کی طرف ہاتھ بڑھانا کھانے کی حرص کی علامت ہے (۲۱) جو کچھ کھا رہے ہیں اس میں عیب نہ نکالیں، اگر کھانا اچھا نہ لگے تو چپکے سے ہاتھ کھینچ لیں (۲۲) اپنے آگے سے کھائیں (۲۳) پلیٹ کے بیچ میں سے نہ لیں کہ اس جگہ برکت نازل ہوتی ہے (۲۴) اگر ایک پلیٹ میں مختلف قسم کی چیزیں ہوں تو دوسری طرف بھی ہاتھ ڈال سکتے ہیں (۲۵) کھانے کے دوران ادھر ادھر کی باتوں کی بجائے کھانا کھانے کی سنتیں بیان کریں (۲۶) کھانے کے دوران پلیٹ میں سے بوٹیاں چھانٹ لینا احمقوں اور حریصوں کا شیوہ ہے (۲۷) کھانے میں سے اچھی چیزیں اپنے ساتھ کھانے والے یا اپنے اہل خانہ کیلئے ایثار کی نیت سے چھوڑ دیں، حوالہ ہے کہ جب کسی کو ایک چیز کھانے کی خواہش ہو اور وہ اس کو اللہ کی رضا و خوشنودی کی خاطر نہ کھائے تو اللہ عز و جل اس کی مغفرت فرما دیتے ہیں (۲۸) کھانے کے دوران اگر کوئی دانہ یا لقمہ وغیرہ گر جائے تو اٹھا کر پونچھ کر بسم اللہ پڑھ کر کھالیں اسے شیطان کے لئے نہ چھوڑیں (۲۹) جو گرے ہوئے ٹکڑے اٹھا کر کھائے وہ فراخی کی زندگی گذارتا ہے اور اس کی اولاد میں خیریت رہتی ہے (۳۰) زیادہ گرم نہ

کھائیں کھانے کے قابل ہو جانے کا انتظار کرلیں (۳۱) ٹھنڈا کرنے کیلئے کھانے اور چائے میں پھونک نہ ماریں (۳۲) فرمان سید لقمان رضی اللہ تعالیٰ عنہ ہے کھانے سے پہلے پانی پینا شفاء بیچ میں دوا اور آخر میں وباء ہے (۳۳) کھانے کے دوران سیدھے ہاتھ سے پانی پئیں (۳۴) ہاتھ آلود ہونے کے سبب الٹے ہاتھ میں پکڑ کر سیدھے ہاتھ کی انگلی سے گلاس کو چھو کر دل کو منا لینا کہ سیدھے ہاتھ سے پی رہا ہوں بالکل غلط ہے (۳۵) جب بھی پانی پئیں بسم اللہ الرحمٰن الرحیم پڑھ کر پئیں (۳۶) چھوٹے چھوٹے گھونٹ چوسنے کی حالت میں پئیں کہ بڑے بڑے گھونٹ پینے سے جگر کی بیماری ہو جاتی ہے (۳۷) پانی پی لینے کے بعد الحمدللہ کہیں (۳۸) جب کچھ بھوک باقی ہو کھانا ترک کردیں (۳۹) کھانے سے فراغت کے بعد پہلے بیچ کی، پھر شہادت کی انگلی اور آخر میں انگوٹھا چاٹیں (۴۰) برتن بھی چاٹیں کہ عورتیں اسے دھو کر گندی نالیوں میں نہ بہا دیں رزق کی بے ادبی ہوتی ہے، برتن چاٹنے سے ایک غلام آزاد کرنے کا ثواب ملتا ہے (کیمیائے سعادت (۴۱) آخر میں الحمدللہ کہیں، اول و آخر ماثور دعائیں بھی یاد کریں اور پڑھیں (۴۲) اب پہلے کی طرح ہاتھ ہاتھ دھولیں اور صابن استعمال کریں کہ چکنائی وغیرہ جاتی رہے، ایک حدیث پاک میں یہ بھی ہے کہ کھانے سے فراغت کے بعد تاجدار مدینہ ﷺ نے ہاتھ دھوئے اور ہاتھوں کی تری سے منہ اور کلائیوں اور سر اقدس پر مسح کرلیا اور اپنے پیارے صحابہ کرام رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے فرمایا، عکراش! جس چیز کو آگ نے چھوا یعنی جو آگ سے پکائی گئی ہو اس کے کھانے کے بعد یہ وضو ہے (ترمذی شریف) (۴۳) کھانے کے بعد خلال

کریں یہ سنت پاک ہے (۴۴) کھجور، انگور، مٹھائی وغیرہ قسم کی چیزیں اگر کئی آدمی مل کر کھائیں تو ایک ایک دانہ اٹھائیں، دو دو دانے ایک دم اٹھانا بدتمیزی اور حرص کی دلیل ہے اگر دوسروں کی اجازت ہو تو درست ہے (۴۵) سونے اور چاندی کے برتن میں کھانا حرام ہے (۴۶) کھانے اور پینے کے بعد خالق حقیقی کا شکر بجالاؤ (۴۷) کھانا بسم اللہ شریف سے شروع کرنا اور کھا چکنے پر الحمدللہ کہنے سے اللہ تعالیٰ اس کھانے کا حساب نہیں لیں گے (۴۸) اگر ہر کام کرنے سے پہلے بسم اللہ شریف پڑھ لی جائے اور آخر میں الحمدللہ پڑھا جائے تو امید ہے اس کام میں جو غلطیاں کوتاہیاں ہوئیں اللہ تعالیٰ ان کا حساب نہ پوچھے گا کہو...آمین

اس مضمون کو خود پڑھ کر اس پر عمل کریں اور اپنے گھر والوں کو پڑھائیں، دوست احباب، عزیز و اقارب کو پڑھائیں تاکہ کھانا سنت کے مطابق کھایا جائے، اگر صرف کھانا ہی سنت کے مطابق کھایا جائے تو اس وقت کی بہت سی بیماریوں سے بچا جا سکتا ہے۔

جو شخص آپ ﷺ کی ایک سنت کو اپنائے گا اس کو سو شہیدوں کا ثواب ملے گا۔

چھوٹے چھوٹے عمل ہیں جو حضور کریم ﷺ کی سنتیں ہیں، اگر ہر اچھے عمل کو کرنے سے پہلے یہ معلوم کر لیا جائے کہ یہ سنت رسول عربی ﷺ ہے اور اسے اپنا لیں تو اس سے دنیاوی فوائد کے علاوہ بہت اجر و ثواب بھی ملے گا، اس جدید دور میں ہم بہت سی الجھنوں اور پریشانیوں میں مبتلا رہتے ہیں اس کی وجہ صرف دین سے دوری ہے، خود دین سیکھیں اور اپنے بچوں، اپنے عزیز و اقارب کو دین سکھائیں اس سے بڑھ کر کوئی

اور نیکی نہیں ہے، آپ کے کہنے پر اگر ایک شخص بھی ایک سنت مبارک پر قائم ہو گیا تو یہ آپ کے لئے صدقہ جاریہ ہے، جس کا اجر وثواب اس وقت تک آپ کو ملتا رہے گا، جب تک وہ شخص اس سنت مبارک پر عمل کرتا رہے گا، اگر اس نے کسی اور شخص کو اس سنت پاک کے بارے میں بتایا اور وہ شخص بھی اس پر عمل پیرا ہوا تو اس کا ثواب بھی آپ کے کھاتے میں ہی جائے گا، سو اسی طرح دیئے سے دیا جلاتے جائیں، اللہ تعالیٰ ﷻ اور اس کا رسول ﷺ بہت خوش ہوں گے اور آپ کے حساب میں نیکیاں ہی نیکیاں ثواب ہی ثواب جمع ہوتا رہے گا، بظاہر یہ چھوٹے چھوٹے عمل ہوتے ہیں لیکن اجر وثواب کے مطابق بہت بڑے ہیں ان پر عمل کرنا کچھ مشکل نہیں، مثلاً بسم اللہ الرحمٰن الرحیم پڑھ کر کھانا کھانا کتنا مشکل ہے؟ کچھ مشکل نہیں ہے! لیکن آپ نے ایک سنت پاک کو زندہ کیا اور اس عمل سے یہ ہوا کہ شیطان آپ کے کھانے میں شریک نہیں ہوا، سو جو جس شخص کے کھانے میں اس عمل کے نہ کرنے سے شیطان شامل ہو گیا اس کا کھانا کیسا رہا........ اللہ تعالیٰ مجھے اور آپ کو عمل کی توفیق واستقامت عطا فرمائے آمین........

قانون صحت

نظریہ مفرد اعضاء اربعہ کی تھیوری کے مطابق، چار ارکان، چار اخلاط، **چار مفرد اعضاء**، چار کیفیات، چار مزاج، چار افعال، چار قوئ، اور چار ارواح ہیں، اور یہ چار اخلاط چار ہی قسم کی غذاؤں (تیزاب، نمک، کھار، کیلشیئم) سے بن کر چار مفرد اعضاء کو تغذیہ فراہم کرتے ہیں اور ان چار اعضاء رئیسہ میں سے کسی ایک غذا و اخلاط کے کسر و تکسیر سے اپنے فعل کو تیز یا سست کر کے مرض کا باعث بن جاتا ہے، اور حکیم اس فعل کی تیزی یا سستی کو نبض سے تشخیص کر کے اور اسے متواتر کر کے مرض کو صحت میں تبدیل کرنے کا وسیلہ بن جاتا ہے، آئیں اب ہم ان چار کیفیات کی حامل غذاؤں کو الگ الگ بیان کرتے ہیں، تا کہ اس غذا کے استعمال سے مرض کو صحت میں تبدیل کر دیا جائے۔

لیکن اس سے پہلے صحت کا قانون بتانا پڑے گا تو واضح ہو کہ نظریہ مفرد اعضاء اربعہ صحت حاصل کرنے کیلئے قانون قدرت سے فطرت کے عین مطابق مدد حاصل کر کے علاج کرتا ہے۔

قانون فطرت۔ سال کے چار موسموں پر غور فرمائے کہ کیسے خشک موسم کے بعد گرم موسم، گرم موسم کے بعد تر (ساون) موسم، تر موسم کے بعد سرد موسم اور سرد موسم

کے بعد پھر خشک موسم آتا ہے، اللہ تعالیٰ ﷻ اس کرہ ارض میں رہنے والی ہر مخلوق کیلئے ہر ایک موسم کے بعد دوسرا موسم تبدیل کر کے صحت کا وسیلہ بنا دیتے ہیں، ہم نے بھی اسی قانون فطرت سے مدد حاصل کی اور علاج کیلئے کچھ اصول وضوابط وضع کئے جو مندرجہ ذیل ہیں۔

ا۔ خشکی (تیزاب) کا علاج گرمی (نمک) سے

۲۔ گرمی (نمک) کا علاج تری (کھار) سے

۳۔ تری (کھار) کا علاج سردی (کیلشیم) سے

۴۔ سردی (کیلشیم) کا علاج (تیزاب) سے

علاج فطری تقاضوں کے عین مطابق کیا جاتا ہے، اسی کی مناسبت سے غذائیں ترتیب دی گئی ہیں جو اپنے اندر (تیزاب، نمک، کھار، کیلشیم) کی خصوصیات رکھتی ہیں، اور اسی قانون فطرت کے عین مطابق دوائیں ترتیب دی گئی ہیں، جو خون میں یہی کیمیاوی و مشینی تبدیلیاں لا کر صحت کا موجب بن جاتی ہیں۔

کبھی آپ نے غور کیا ہے کہ سال کے مخصوص موسموں میں مخصوص سبزیاں اور پھل اللہ تعالیٰ ﷻ نے ہمیں عطا فرمائے ہیں، وہ ﷻ چاہتا تو سارا سال ہمیں آم یا سیب ہی مہیا کر سکتا تھا اس کیلئے کیا مشکل تھا، اس نے تو فقط ایک لفظ ''کن'' ''ہوجا'' کہنا تھا اور کام ہو جانا تھا، لیکن اگر اس کے عطا کردہ علم کے باعث غور وخوض کیا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ اللہ تعالیٰ ﷻ نے سال کے چار موسموں کو ایک دوسرے پر فعل وانفعال کے ذریعے آٹھ میں تبدیل کیا سال کے ہر موسم کیلئے الگ الگ سبزیاں، اجناس اور پھل

پیدا کئے گویا یہ صحت و مرض کا ایک سرکل ہے، یعنی جب ایک موسم مثلاً موسم گرما جا رہا ہوتا ہے تو تر موسم بہار آ رہا ہوتا ہے اور ان دونوں موسموں کے درمیان کا جو وقت ہے یہ بھی اپنی خصوصی کیفیت و فعل و خواص کا حامل ہے، گویا دو موسم جب ایک دوسرے میں تبدیل ہو رہے ہوتے ہیں تو ایک تیسری صورت بھی پیدا ہو جاتی ہے اسے متوسط صورت کہتے ہیں یہ پہلے موسم گرما کی مشینی صورت ہے کہ گرمی کے امراض ختم ہو رہے ہوتے ہیں اور تری کی صورت میں کچھ اشخاص میں صحت ہو رہی ہوتی ہے اور کچھ اس تری کے امراض میں مبتلا ہو رہے ہوتے ہیں، بعینہ اسی طرح انسان کے اندر بھی چار موسموں کی طرح چار اخلاط چار اعضاء کی صورت میں کیمیاوی و مشینی طریقہ اختیار کر کے جسم کے نظام چل رہے ہیں، ہم نے کیا کیا ہے کہ قانون فطرت کے عین مطابق چار سے آٹھ قسم کی غذاؤں کا مینو (چارٹ) ترتیب دیا ہے، اور اسی طرح چار سے آٹھ قسم کی ادویہ کے گروپ ترتیب دے کر طب میں نہایت آسانی پیدا کر دی ہے، لہٰذا اب یہ آٹھ قسم کی غذاؤں کو ترتیب وار لکھ رہا ہوں تا کہ میرا ہر ہموطن ان سے مدد حاصل کر کے صحت جیسی نعمت سے بہرہ ور ہو جائے، اپنی اور اپنے خاندان کی صحت کی حفاظت کر سکے۔

غذاؤں کا بیان شروع کرنے سے پہلے کیمیاوی اور مشینی افعال کو سمجھنا ضروری ہے، کہ مثلاً کون سی غذا جسم میں حرارت کو پیدا کر کے روکتی ہے اور کون سی غذا حرارت پیدا کرنے کے ساتھ ساتھ اس کا مناسب حد تک (جس کی جسم میں ضرورت نہیں ہے) اخراج کرتی ہے تو جاننا چاہیئے کہ کیمیاوی فعل میں وہ غذا اپنی متعلقہ خلط پیدا کر کے

خون کے اندر روک رہی ہوتی ہے لہٰذا اس سے پیدا شدہ کیفیات اور امراض ہٹیلے ہوں گے، اس تحریک میں یہ عضو اس خلط کو اپنے تغذیہ میں بھی صرف کرتا ہے یعنی اپنا پیٹ بھی پالتا ہے اور نظام جسم بھی چلاتا ہے، ان امراض کو دور کرنے کیلئے دوا کی ضرورت پڑتی ہے۔

مشینی فعل میں یہ غذا اپنی متعلقہ خلط کو پیدا کرنے کے ساتھ ساتھ خارج بھی کرتی رہتی ہے اس لئے اس کے امراض حاد ہوتے ہیں اور صرف غذا کے ہیر پھیر سے ہی ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

یاد رکھنا چاہیئے کہ ایک عضو کی مشینی تحریک اپنے سے اگلے عضو کی مقوی ہوتی ہے۔

پچھلی لائنوں میں ایک لفظ تحریک آیا ہے، تحریک حرکت سے نکلا ہے اور تمام جسمانی حرکات عضلات کے تابع ہیں جن کا مرکز دل ہے، جب جسم کا کوئی حصہ حرکت کرتا ہے تو خون اس حصہ جسم کی طرف دوڑ لگا دیتا ہے، وہاں خون کا اجتماع ہو جاتا ہے اس مقام یا حصہ جسم کو مقام تحریک کہیں گے اور جس مقام سے خون تحریک کے مقام کی طرف گیا تھا اس حصہ جسم کو تسکین کا مقام کہیں گے، تحریک کے مقام پر خون گرم ہوتا ہے اور گرمی وہاں قوت ہاضمہ کو اجاگر کر کے وہاں جس چیز کی بھی ضرورت ہو احساس دلاتی ہے اور ہمیں بھوک کا احساس شدت سے جاگ اٹھتا ہے اور ہم کھانے پر مجبور ہو جاتے ہیں، یہ ایک الگ موضوع ہے کہ گرمی کا ردعمل سردی ہے اور سردی جب ارتقائی منازل طے کر لیتی ہے تو خشکی میں تبدیل ہو کر خود بخود اسی عضو میں تحریک کا عمل جاری رکھتی ہے، گرمی سے تحلیل ہے گویا ایک ہی عضو میں مختلف افعال (تحریک، تحلیل،

تسکین،تخدیر) کی صورتیں بدلتی رہتی ہیں اگر یہ نہ بدلیں تو جسم موت کی اتھاہ دلدلوں میں دھنس جائے جس جگہ سے خون تحریک والے مقام کی طرف گیا ہوتا ہے وہاں سے خون کے چلے جانے کی وجہ سے رطوبت و سردی ہوتی ہے،رطوبت سردی کی اول ہے اور سردی رطوبت کی آخر ہے،رطوبت تسکین ہے تو سردی تخدیر ہے،تخدیر کا معنی ہے سن ہو جانا ٹھٹھر جانا۔

اس کے علاوہ نظریہ مفرد اعضاء اربعہ نے اس تھیوری کو سمجھنے کیلئے کچھ اصطلاحات مقرر کی ہیں جن میں سے مختصر جو غذاؤں کو سمجھنے کے کام آئیں گی وہ لکھ رہا ہوں تا کہ خاص کے علاوہ ایک عام شخص بھی ان سے مستفید ہو سکے۔

1۔عضلاتی مخاطی اس سے مراد ہر غذا یا دوا کا مزاج خشک سرد ہوتا ہے۔

2۔عضلاتی قشری اس سے مراد ہر غذا یا دوا کا مزاج خشک گرم ہوتا ہے۔

3۔قشری عضلاتی اس سے مراد ہر غذا یا دوا کا مزاج گرم خشک ہوتا ہے۔

4۔قشری اعصابی اس سے مراد ہر غذا یا دوا کا مزاج گرم تر ہوتا ہے۔

5۔اعصابی قشری اس سے مراد ہر غذا یا دوا کا مزاج تر گرم ہوتا ہے۔

6۔اعصابی مخاطی اس سے مراد ہر غذا یا دوا کا مزاج تر سرد ہوتا ہے۔

7۔مخاطی اعصابی اس سے مراد ہر غذا یا دوا کا مزاج سرد تر ہوتا ہے۔

8۔مخاطی عضلاتی اس سے مراد ہر غذا یا دوا کا مزاج سرد خشک ہوتا ہے۔

دن اسلام کے پانچ ارکان پر عمل کر کے ثواب حاصل کرنا معمولی عمل ہے لیکن گناہوں سے بچنا بہت بڑا عمل ہے، گناہوں سے بچ کر گویا آپ نے اللہ تعالیٰ ﷻ اور اس کے نبی ﷺ کے احکامات کی پیروی کر کے یقیناً بہت صالح عمل کیا اور اس کا بہت بڑا درجہ ہے، گناہوں کی اللہ تعالیٰ ﷻ معافی دے دے گا لیکن نیکی کا عمل کر کے اس پر اترانا گناہ کرنے سے بھی بڑا برا ہے اللہ تعالیٰ ﷻ کی ناراضگی کا سبب ہے، اس سے ہر ممکن طریقے سے بچنا چاہیئے، ہر کام کرنے سے پہلے اس کے بارہ میں اللہ تعالیٰ ﷻ اور اس کے نبی ﷺ کے احکامات پر غور کر کے اس پر عمل کرنا چاہیئے، اللہ تعالیٰ مجھے اور آپ کو عمل و استقامت کی توفیق عطا فرمائے......آمین

غذاؤں کا چارٹ

1۔عضلاتی مخاطی کا مطلب یہ ہے کہ یہ غذا یا دوا خون میں خشکی سردی (تیزاب وسوداء) پیدا کر کے روکتی ہے، اس میں خشکی تین حصے اور سردی ایک حصہ ہو گی، گویا خشکی پیدا کرتی ہے لیکن اس کا تھوڑا سا تعلق سردی سے بھی ہے، خون میں تیزاب جمع ہو رہا ہے اور سردی کا سلسلہ منقطع ہو رہا ہوتا ہے۔

تیزاب (ریاح) کی حامل غذائیں۔

یہ غذائیں دل کے فعل کو فعال کرتی ہیں اور خون میں تیزابیت (خشکی) کی مقدار بڑھا کر صحت و مرض کا باعث بنتی ہیں، یہ کیمیاوی افعال کی حامل ہیں۔

1۔عضلاتی مخاطی غذائیں۔مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنار، سبز مرچ، کوئی ترشی، باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجبار کا قہوہ، اچار لیموں، مربہ آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ بہی، مونگ پھلی، شربت انجبار، سکنجبین، جامن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا جوس

2۔عضلاتی قشری غذائیں۔انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی بیسن

دالی، دال چنے، کریلے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑہی، بیسن کی روٹی، دارچینی لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل ناریل خشک، مویز (منقیٰ) بیسن کا حلوہ، عناب کا قہوہ

2۔ یہ غذائیں دل کے فعل کو محرک کر کے خون میں خشکی و ریاح بڑھا کر صحت و مرض کا باعث بنتی ہیں، یہ خشکی پیدا کر کے حرارت غریزی کو مشتعل کرتی ہے اور اس کا تعلق سوداء سے ٹوٹ جاتا ہے اور صفراء سے جڑ جاتا ہے، اور یہ جگر کی مقوی ہوتی ہیں، یہ مشینی افعال کی حامل غذائیں ہیں۔

نمک (صفراء) کی حامل غذائیں۔

3۔ قشری عضلاتی غذائیں۔ بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بینگن، پکوڑے، انڈے کا آملیٹ، دال مسور، مسور، ٹماٹو کیچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا میتھی والا لہسن، اچار ڈیلے، چائے، پشاوری قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیزپات کلونجی، کھجور، خوبانی خشک

3۔ یہ غذائیں جگر کے فعل کو فعال کر کے خون میں گرمی (صفراء) پیدا کر کے روتی ہیں اور ان کا تعلق کچھ نہ کچھ دل سے بھی رہتا ہے، یوں صحت و مرض کی موجب بنتی ہیں، ان میں صفراء تین حصے اور خشکی ایک حصہ پائی جاتی ہے، ان کے افعال کیمیاوی ہیں۔

4۔ قشری اعصابی غذائیں۔ دال مونگ، شلجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین دلیا، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مربہ آم، مربہ ادرک، حریرہ

بادام، حلوہ بادام، قہوہ ادرک شہد والا، قہوہ سونف پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرے کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دیسی گھی، پپیتہ، کھجور تازہ، خربوزہ میٹھا، شہتوت، کشمش، انگور، چیکو، آم شیریں، گلقند دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ

4۔ یہ غذائیں جگر کے فعل کو متواتر رکھتی ہیں لیکن ان کا تعلق تری والے عضو (دماغ) سے جڑ جاتا ہے، ان کے افعال مشینی ہیں یعنی گرمی پیدا کرنے کے ساتھ ساتھ اس کا اخراج بھی کرتی ہیں، ان میں گرمی (صفراء) تین حصے اور تری (بلغم) ایک حصہ پائی جاتی ہے، دماغ کی مقوی ہے، اسی لحاظ سے صحت و مرض کا باعث بن جاتی ہے۔

کھار (بلغم) کی حامل غذائیں۔

5۔ اعصابی قشری غذائیں۔ کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امرود، گرما، سردا، خربوزہ پھیکا، مربہ گاجر، حلوہ گاجر، انار شیریں، انار کا جوس، خمیرہ گاؤزبان، عرق گاؤزبان، انجیر قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوجی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی بسکٹ، کسٹرڈ، جیلی، برفی، کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزوری، شربت بنفشہ

5۔ یہ غذائیں دماغ کے فعل کو فعال کر کے خون میں بلغم (تری) پیدا کر کے روکتی ہیں، یہ دماغ کی کیمیاوی غذائیں ہیں، ان کے استعمال کرنے سے خون میں سے تمام صفراوی امراض ختم ہو جاتے ہیں، ان میں تری بہت ہوتی ہے لیکن کچھ نہ کچھ تعلق صفراء (گرمی) سے بھی رہتا ہے، ان میں تین حصے تری (بلغم) اور ایک حصہ گرمی پائی

جاتی ہے، یوں یہ اپنی کیفیت کے مطابق صحت و مرض کا باعث بنتی ہیں۔

6۔اعصابی مخاطی غذائیں۔ کدو، کھیرا، شلجم سفید، مولی، ککڑی، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، کھچڑی، سا گودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، گجریلا، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ دودھ، مکھن، میٹھی لسی، الائچی بہی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالٹا، مسمی، میٹھا، الیچی، کیلا، کیلے کا ملک شیک، آئس کریم، فالودہ، فروٹر، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ

6۔ یہ غذائیں دماغ کیلئے مشینی افعال کی حامل ہیں، ان میں سردی (سوداء) تین حصے اور تری (بلغم) ایک حصہ پائی جاتی ہے، اسی تناسب سے اس میں رطوبات پائی جاتی ہیں لیکن ان کا اخراج شروع ہوجاتا ہے اور سردی (سوداء) پیدا ہونا شروع ہوجاتی ہے، اسی مناسبت سے صحت و مرض کا باعث بن جاتی ہیں۔

کیلشیئم (سوداء) کی حامل غذائیں۔

7۔مخاطی اعصابی غذائیں۔ اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد کے پتے، لسوڑھے کا اچار، بگو گوشہ، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکر قندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند کتیرا اور بالنگو، سیب

7۔ یہ غذائیں طحال کے فعل کو فعال کر کے خون میں سردی (سوداء) پیدا کر کے روکتی ہیں، یہ کیمیاوی غذائیں ہیں ان کے استعمال سے خون گاڑھا ہوجاتا ہے فشارالدم

نہایت ضعیف ہو جاتا ہے،صفراوی امراض بالکل نیست و نابود ہو جاتے ہیں،ان میں سردی (سوداء) تین حصے اور تری (بلغم) ایک حصہ پائی جاتی ہے،اسی قدر اپنی کیفیت سے صحت و مرض کا باعث بنتی ہیں۔

8۔مخاطی عضلاتی غذائیں۔آلو گوبھی،خرفہ کا ساگ،کدو کا رائتہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد،دہی بھلے،آلو چھولے،مکئی کی روٹی،مٹر پلاؤ،چنے پلاؤ،مربہ سیب،مربہ بہی،خمیرہ مرواريد،سبز بیر، بھنے ہوئے آلو،سنگترہ،انناس،رس بھری

8۔یہ غذائیں مشینی فعل کی حامل ہیں،ان میں سردی (سوداء) تین حصے اور خشکی (ریاح) ایک حصہ پائی جاتی ہیں،دل کی مقوّی ہیں،خون میں سردی (سوداء) کا ہی دور دورہ رہتا ہے لیکن اس کا تعلق چونکہ عضلات (قلب) کے ساتھ قائم ہو رہا ہوتا ہے اس لئے سردی کے امراض میں کمی آنا شروع ہو جاتی ہے۔

قانون قدرت

یہ جتنی بھی غذائیں بیان کی گئی ہیں اس کرہ ارض پر بسنے والے ہر شخص نے کھانی ہیں،یہ قدرت کا قانون ہے کہ اس نے کوئی بھی ایسی غذا نہیں پیدا فرمائی جو اس کی مخلوق کیلئے ضرر رساں ہو،لیکن اس ﷻ نے کُلُو وَاشْرَبُو کا ایک قاعدہ کلیہ بنا دیا ہے،کہ کھاؤ اور پیو مگر اسراف کے ساتھ،یعنی ہر چیز کھاؤ اور پیو جو تمہیں نفع دیتی ہے اسراف کے معنی فضول خرچی کے ہوتے ہیں لیکن یہاں اعتدال کے ساتھ کھانا قرار دیا جائے گا، کُلُو وَاشْرَبُو کی کچھ وضاحت کردوں اس کا معنی ہے کھاؤ اور پیو اس میں پینے کا

مطلب یہ ہے کہ جس طرح چاہو بھلے پانی پہلے پیو یا بعد میں کیونکہ اللہ تعالیٰ ﷻ نے اس کھانے پینے میں ''اور'' کا لفظ لگا کر اسے جمع کا صیغہ بنا دیا ہے، اگر اس کا مطلب آیت مبارک کے مطابق لیا جائے کہ پہلے کھانے اور بعد میں پانی پینے کا ذکر ہے تو جاننا چاہیئے کہ اگر ایسا ہوتا تو اس کے پہلے ثُمَّ کُلُوا وَاشْرَبُوا آنا چاہیئے تھا، لیکن ایسا نہیں ہے اس لئے پانی پہلے پیو یا بعد میں اس کے اثرات صحت پر یقیناً پڑیں گے، اپنے حکیم سے مشورہ کریں!!! اصل موضوع! پس جیسا کے پہلے بیان ہوا کہ ہر چیز ہر شخص نے کھانی ہے، جب وہ ایک ہی قسم کی غذائیں استعمال کرے گا تو وہ غذائیں اپنے خواص و مزاج کے مطابق خون میں (ریاح، صفراء، بلغم، سوداء) میں سے کوئی ایک بڑھا کر اپنی علامات پیدا کر دیں گی یہی مرض ہے مثلاً ایک شخص دودھ بکثرت پیتا رہتا ہے تو اول اس کے خون میں رطوبات بڑھ کر اس کے قوام اور رفتار پر اثر انداز ہو کر فشار الدم ضعیف جیسی علامات پیدا ہو جائیں گی اور اس سے بڑھ کر کمر و ٹانگوں میں درد رہنے لگے گا ،نیند کی کثرت ہو جائے گی، دوم دودھ میں چونکہ بکثرت فیٹس پائے جاتے ہیں وہ خون میں چلتے ہوئے شریانوں اور وریدوں کی دیواروں کے ساتھ چپک کر دوران خون کو کولیسٹرول کی زیادتی کی شکل میں متاثر کریں گے، حالانکہ دودھ ہی تو پیا تھا جس کے متعلق خیال کیا جاتا ہے کہ دودھ ایک مکمل غذا ہے، اس مثال سے ہی کُلُوا وَاشْرَبُوا کی حقیقت و اہمیت سامنے آ جاتی ہے یہی اسراف ہے، کہ ہر چیز کھاؤ مگر ایک حد میں رہ کر، ایک شخص کہتا ہے کہ گوشت کے بغیر میں کھانا ہی نہیں کھا سکتا تو کیا ہوگا؟

کہ اس کے خون میں ترشی و تیزابیت، خشکی و ریاح بڑھ کر گیس، قبض، جلن، بواسیر، بلڈ پریشر اور چنبل جیسی علامات پیدا ہو جائیں گی، کیونکہ اس نے قانون قدرت کو توڑنے کی جسارت

کی ہے، جب یہ ہمارے پاس آتا ہے تو ہم اسے کدو، ٹینڈے، مولی، گاجر، شلغم کھانے کی ہدایت کرتے ہیں تو یہ سن کر نوالہ اس کے حلق میں پھنس جاتا ہے، وہ گوشت چھوڑنے پر قطعی تیار نہیں ہوتا کہتا ہے کہ اگر گوشت نہیں کھاتا تو اور کھانے کو کیا رہ گیا ہے جو کھائیں، ایسی باتیں میں اکثر و بیشتر سنتا رہتا ہوں، لہٰذا ہمارے تو خیر روز کے مشاہدات ہیں لیکن آپ کو ان دو مثالوں سے سمجھ جانا چاہیئے کہ ہر شخص ہر چیز کھا سکتا ہے مگر اعتدال میں رہ کر، بھلا کب؟ جب کہ وہ صحت مند ہو اگر مرض میں مبتلا ہے تو غور کرے کہ میں نے کون سی غذائیں زیادہ کھائی ہیں انہیں ترک کر کے ان کی بالعقد کھانا شروع کر دے، اس سے اسکی ہر چھوٹی بڑی علامت یوں رفو چکر ہو جائے گی کہ خود اسے گمان بھی نہیں ہوگا۔

خون میں تیزاب (ریاح) بڑھنے کی علامات

خون میں تیزاب بڑھنے کی سب سے بڑی علامت بے خوابی، چڑچڑاپن، قبض، جلن، گیس، پیشاب بینگنی یا زردی مائل سرخ، بواسیر بادی سے خونی تک، ڈکاریں، بعید نظری، سرعت انزال، جس کروٹ لیٹے وہی طرف سن ہو جائے، منہ کا ذائقہ کھٹا یا بکٹھا، بے قابو انداز میں چلے، فشار الدم قوی، دمہ خالص، دل کی کیواڑیاں بوجہ کاربن بند، اختلاج القلب، ہارٹ اٹیک بوجہ خشکی شرائین، گردے مثانے کی پتھریاں، اور عورتوں میں کثرت طمث، بہادر اور جنگجو ہوتا ہے، بس ایسی ہی علامات پائی جاتی ہیں۔

علاج بالغذا اور دوا۔ ایسا مریض ۴۵ ملین دو سے چار ماشہ صبح دوپہر شام کھانے کے بعد زیرہ سفید، سونف، الائچی سفید کے قہوہ سے کھائے، مرض کی شدت

غذا کھائے، خصوصاً پودینے کی چٹنی کا استعمال میں رکھے۔

خون میں نمک (صفراء) بڑھنے کی علامات

خون میں نمک بڑھنے کی سب سے بڑی علامت منہ کا ذائقہ کڑوا یا کسیلا، بے چینی، جسم کے تمام افرازات گھٹے گھٹے بار بار، کم مقدار خارج ہوتے ہیں، ذہنی ٹینشن، نسیان، کیرہ دائمی، سوزش والسر معدہ وامعاء، گیسٹرائٹس، کبھی قبض کبھی پیچس، مروڑ آؤں، بواسیر خونی درد جلن والی، احتلام، رقت، سرعت شدت وخفت کے لحاظ سے پیشاب پاخانہ سرخی مائل زرد یا سفیدی مائل زرد، دل کی نالیوں (اکلیلی شریانیں) کی تنگی بوجہ سوزش، فشارالدم قوی بوجہ کثرت صفراء، دل کی کیواڑیاں سوزش کی وجہ سے بند، یرقان، سوزش وورم جگر، چہرے پر تہبج، گردوں کی سوزش کی وجہ سے پیشاب میں جلن اور رکاوٹ، مرض مزمن ہونے کی صورت میں گردے فیل، بلڈ شوگر اور اس سے بڑھ کر خالص شوگر، عورتوں میں سوزش وورم قاذفین ورحم، بانجھ پن، سلعتہ الرحم، نتوء الرحم، سیلان الرحم، عسر طمث، گھبراہٹ (خفقان القلب) بواسیر خونی درد جلن والی، بھگندر، نکسیر، قریب نظری، وغیرہ جیسی علامات پائی جاتی ہیں، یہ مریض جذباتی، غصہ ور، جوشیلا ہوتا ہے۔

علاج بالغذا اور دوا۔ ایسے مریض کو اگر دوا کی ضرورت ہو تو اعصابی مخاطی ملیّن دو حصے اور اعصابی قشری ملیّن ایک حصہ ملا کر پانچ ماشہ دوا دن میں تین مرتبہ کھانے کے بعد تازہ پانی سے کھلائیں، شربت بزوری بارد، شربت بنفشہ، ضرورت

کے مطابق شربت فولاد، سکنجبین سے دینا چاہیے اور غذاؤں میں اعصابی قشری، اعصابی مخاطی، مخاطی اعصابی تک دینے سے علامات مرض میں فوراً تخفیف ہوتے ہوتے ختم ہو جاتی ہیں، اور صحت کلی حاصل ہو جاتی ہے۔

قرآن کریم میں تقریباً سات سو مرتبہ مختلف جملوں میں نماز پڑھنے کا حکم آیا ھے، اس سے نماز کی اھمیت کا خوب اندازہ ھو جاتا ھے، میرے بھائیو، بھنو اور بچو، بچیو نماز قائم کرو کہ قبر میں اس کی خوب پرسش ھو گی۔ اشرف شاکر

حضور علیہ الصلوۃ والسلام کا فرمان عالی شان ہے کہ بھوک کے تین حصے کر لئے جائیں، ایک حصہ غذا کا، ایک حصہ پانی کا اور ایک حصہ ہوا کیلئے چھوڑ دینا چاہیئے، اس فرمان عالی شان پر عمل کرنے سے پیٹ کی گڑبڑ، گیس، قبض اور دیگر امراض معدہ سے جان چھوٹ جاتی ہے، مگر ہائے لذت خور نفس کی حیلہ بازیاں۔

آئینِ نو سے ڈرنا طرزِ کہن پہ اڑنا
منزل یہی کٹھن ہے قوموں کی زندگی میں

خون میں کھار (بلغم) بڑھنے کی علامات

خون میں کھار (بلغم، رطوبات) بڑھنے کی سب سے بڑی علامت سستی وکاہلی، نیند کی زیادتی، پیشاب کی زیادتی، اور فشار الدم ضعیف بوجہ کثرت رطوبات، خون کا قوام غلیظ ہو جاتا ہے، منہ کا ذائقہ کبھی شور کبھی پھیکا، کثرت لعاب دہن، نزلہ، زکام دائمی، نسیان، کمر درد، ٹانگوں میں درد، شوگر خالص، جریان، لیکوریا بوجہ ضعف عضلات، موٹاپا، جسم نرم ونازک پلپلا، ہمہ وقت جسم درد، وغیرہ علامات پائی جاتی ہیں، یہ مریض کم ہمت، پست حوصلہ ہوتا ہے۔

علاج بالغذا اور دوا۔ ایسے مریض کو عضلاتی مخاطی ملیّن چار حصہ، عضلاتی مخاطی اکسیر دو حصے اور عضلاتی قشری ملیّن واکسیر ایک حصہ ملا کر موسم کے مطابق قہوہ لونگ دارچینی، قہوہ ریش برگد (بوڑھ کی داڑھی) شربت انجبار، شربت املی آلو بخارا، سکنجبین، وغیرہ سے استعمال کرائیں اور غذاؤں میں تمام عضلاتی مخاطی اور عضلاتی قشری غذائیں دیں۔

صالح خون صرف غذا سے بنتا ہے کسی دوا سے نہیں بنتا اس لئے علاج کیلئے اول غذا کو ہی ترجیح دینا چاہیئے .... اشرف شاکر

خون میں کیلشیئم (سوداء) بڑھنے کی علامات

ایسے مریض نہات کم بلکہ نہ ہونے کے برابر ہوتے ہیں، وہ بھی شاید ردعمل ہی ہوگا، قد تیزی سے بڑھنا، منہ کا ذائقہ کبھی ترش کبھی پھیکا، چڑچڑا پن، قبض سخت، اخراج براز سیاہی مائل بندھا ہوا یا سدوں کی شکل، پیشاب نیلگوں بکثرت یا بینگنی رنگ، عظم غدہء مذی، بواسیر بادی کی ابتدا، دل کی نالیاں سخت اور ان میں سدے، انورسما (دوالی) فشارالدم نہایت ضعیف، موہکے، گلٹیاں، رسولیاں، کینسروغیرہ امراض ہیں، اللہ اللہ کرنے والا، گوشہ نشیں وغیرہ جیسی علامات پائی جاتی ہیں۔

علاج بالغذا اور دوا۔ ایسے مریض کو فوری طور پر دو حصے قشری اعصابی شدید اور ایک حصہ قشری عضلاتی ملین ملا کر پانچ گرام دن میں چار پانچ مرتبہ اجوائن پودینہ کے قہوہ سے دیں، شہد میں بارہ سینگا چار چاول ملا کر متعدد بار چٹائیں، چھوٹا گوشت بھون کر کھائے، شہد کا بکثرت استعمال کرے، کلونجی تین ماشہ پھانکے اوپر سے تیزپات اجوائن کا قہوہ پیئے، روغن زیتون پیئے، دیسی گھی کھائے، انڈے کی زردی کا آملیٹ کھائے، اور عضلاتی قشری، قشری عضلاتی، قشری اعصابی غذائیں استعمال کرائیں۔

صحت و مرض

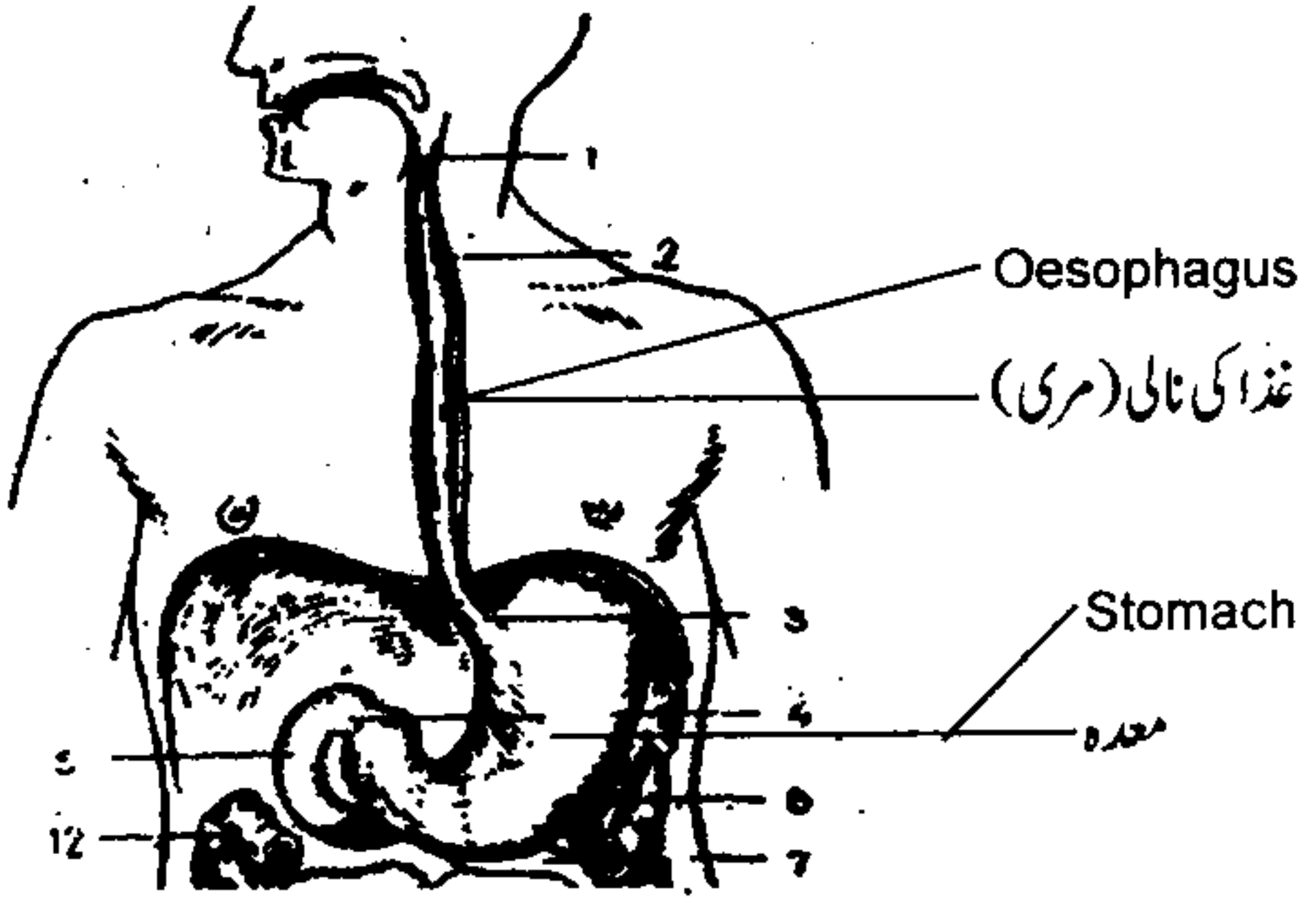
صحت و مرض کا تعلق چونکہ غذا کی کمی بیشی اور بے اعتدالی کے ساتھ ساتھ نظام ہضم کے تعاون یا عدم تعاون سے ہے، اور غذا سے ہی ضیاع حرارت غریزی کا بدل ماتحلیل حاصل کیا جاتا ہے اور غذا معدہ و آنتوں میں ہضم ہونے کے بعد گوہر مقصود مہیا کرتی ہے اس لئے یہ بہت ضروری تھا کہ نظام ہضم تفصیلاً بیان کیا جائے۔

نظام ہضم

منہ سے لے کر مقعد تک سب اعضاء نظام ہضم سے تعلق رکھتے ہیں، اور ہر عضو کے اپنے اپنے افرازات ہیں، ان اعضاء کو مجموعی طور پر غذا کی نالی کہا جا سکتا ہے ان کی کل لمبائی تیس فٹ ہوتی ہے، اور اس غذا کی نالی کا سب سے فراخ حصہ معدہ ہے۔

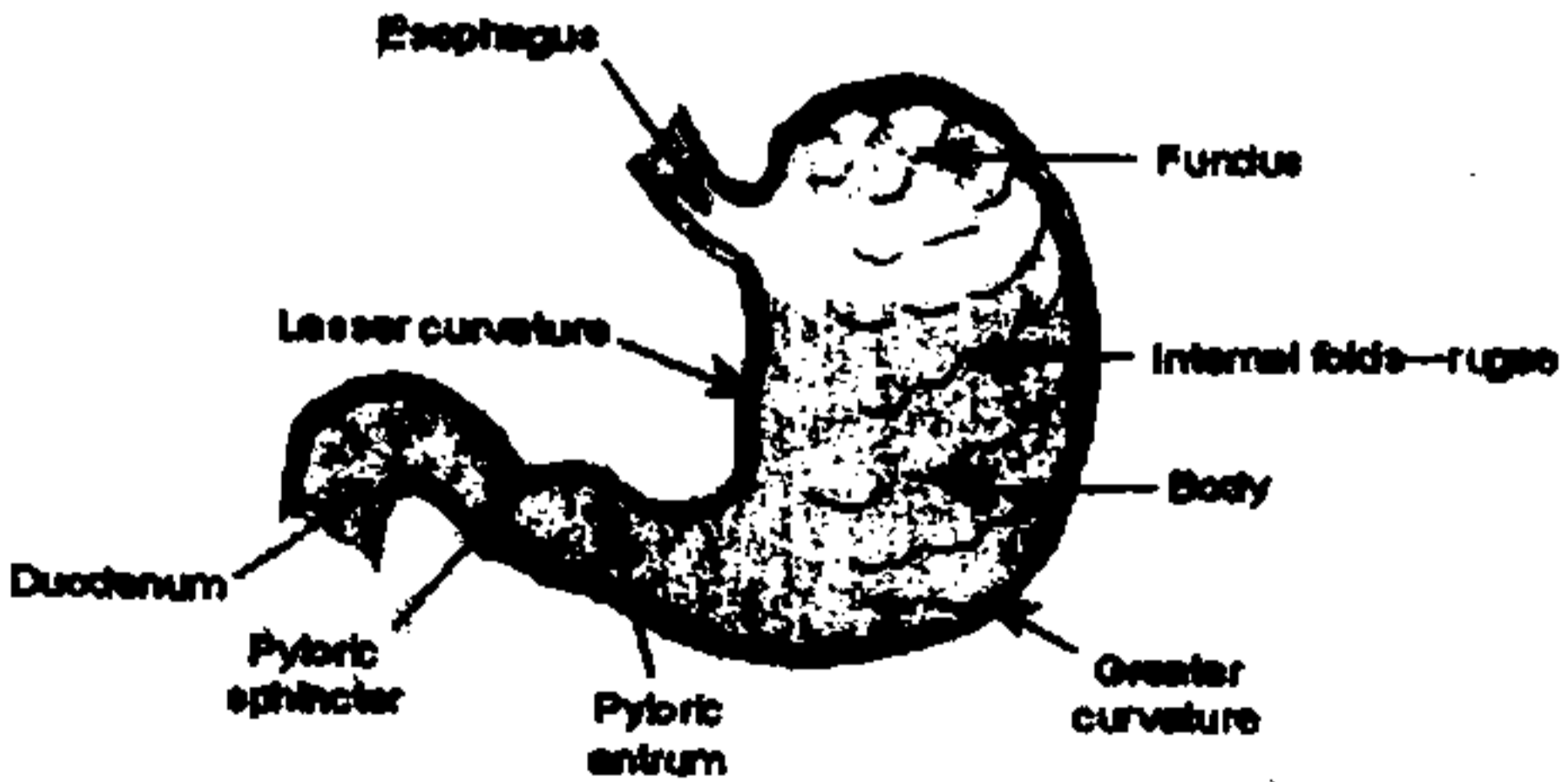
عمل ہضم منہ سے ہی اس کی رطوبت (لعاب دھن) سے شروع ہو جاتا ہے، یہ رطوبت منہ میں چھوٹی گلٹیوں کے علاوہ چھ بڑی گلٹیاں پیدا کرتی ہیں، یہ دونوں طرف تین تین ہیں، ان میں سے دو دونوں کانوں کی سیدھ میں دو دونوں جبڑوں کے نیچے اور دو زبان کے نیچے پائی جاتی ہیں، ایک عام صحت مند شخص میں لعاب دھن (تھوک) سوا کلو سے دو کلو تک چوبیس گھنٹوں میں تیار ہوتا ہے. لعاب دھن میں اس کے انزائمز ہوتے ہیں جن میں سب سے زیادہ ٹیالین (Ptyaline) پایا جاتا ہے، یہ انزائم کھائی جانے والی غذا کے سادہ نشاستہ دار اجزاء کو مالٹوز (شکر شعیری یعنی جو جیسی شکر) میں تبدیل

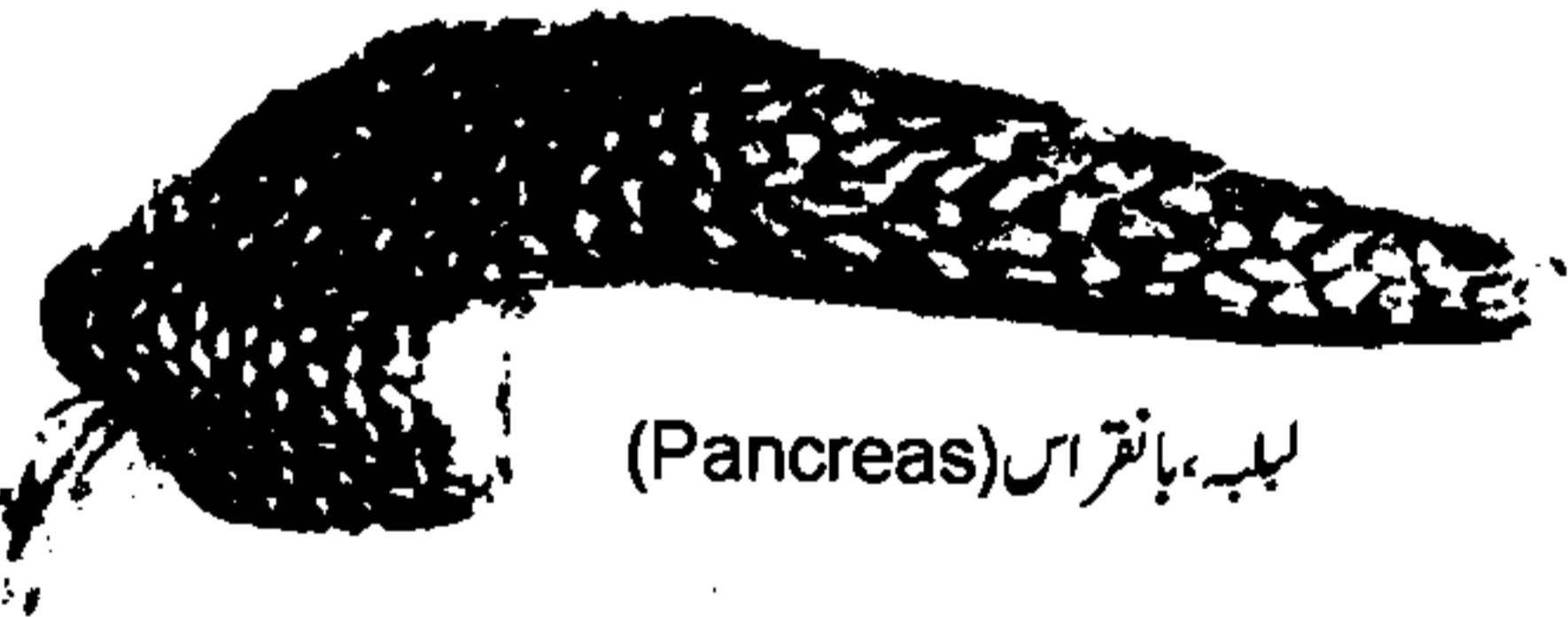
کر دیتا ہے، اس کا تجربہ اس طرح کیا جا سکتا ہے کہ غذا کو منہ میں زیادہ دیر تک چباتے رہیں تو اس میں مٹھاس بڑھتی جاتی ہے، لعاب دھن غذا کو اس حد تک نرم کر دیتا ہے کہ یہ آسانی سے تحلیل ہو کر کیلوس بننے کے قابل ہو جاتی ہے اس لئے جو لوگ غذا کو منہ میں زیادہ دیر تک چباتے ہیں ان کے معدے کو مشقت کم اٹھانی پڑتی ہے اور اسی وجہ سے ایسے لوگ کم بیمار ہوتے ہیں، اس لعاب دھن کی مدد سے غذا نرم ہو کر آسانی سے مری میں داخل ہو جاتی ہے جو معدے کے منہ میں کھلتی ہے اور یوں کھائی گئی غذا معدہ میں ہضم کے مراحل سے گذرنے کیلئے بالکل تیار ہو جاتی ہے۔

مری (Oesaphagus) حلق سے لے کر معدے کے منہ تک کے حصے کو مری یا غذا کی نالی کہتے ہیں، یہ عموماً نو انچ لمبی ہوتی ہے جو حلق سے شروع ہو کر گردن میں ہوا کی نالی کے پیچھے اور نیچے کو جا کر مہروں کے ستون کے سامنے حجاب حاجز کے سوراخ سے گذر کر پشت کے دسویں مہرے کے مقابل معدے کے بالائی سوراخ میں ختم ہوتی ہے، اس کی ساخت میں تین طبق پائے جاتے ہیں، بیرونی طبق میں عضلاتی ریشے پائے جاتے ہیں اور درمیانی طبق خانہ دار جھلی کا ہوتا ہے اور اندرونی طبق بلغمی ہوتا ہے، اندرونی طبق کے نیچے بے شمار غدد ہوتے ہیں جو اپنی لیس دار رطوبت سے نالی کو تر رکھتے ہیں جس وجہ سے غذا آسانی سے پھسل کر معدہ میں پہنچ جاتی ہے۔

حجاب حاجز

حجاب حاجز کو انگریزی میں ڈایا فرام (Diaphragm) کہتے ہیں، یہ ایک ایسا عضلاتی پردہ ہے جو پیٹ اور سینہ کے مابین واقع ہے، تا کہ معدہ وامعاء کی بو سینے میں پہنچ کر اذیت نہ پہنچائے، اس کی ترکیب میں سب سے زیادہ عضلات، اس کے بعد قشری بافت جو اسے باہر کی طرف سے استر کرتی ہے، اس کے بعد اعصاب ہیں جو اس کے دکھ واذیت کا احساس دلاتے ہیں، قشری اور عضلاتی بافت کے درمیان مخاطی لیئر ہے جو اسے رگڑ سے بچاتی ہے، حجاب حاجز میں ایک بڑا سوراخ پایا جاتا ہے جس کی راہ مری، اجوف نازل اور شریان اعظم کے گذرنے کے لئے الگ الگ سوراخ ہیں۔

حلق
سانس کی نالی
دل
پھیپھڑے کی جھلی
پھیپھڑہ
ڈایافرام
پھیپھڑہ

معدہ (Stomach)

نظام ہضم میں معدہ سب سے زیادہ فراخ حصہ ہے، اب اس کی تشریح بیان کی جاتی ہے اسے غور سے پڑھیں اور دماغ میں محفوظ کرلیں کیونکہ عملی پریکٹس میں اس کی بڑی اہمیت ہے، معدے کی شکل مخروطی ہوتی ہے جو انگریزی کے حرف J سے اور اردو کے حرف ل سے مشابہہ ہے، معدہ عام طور پر بارہ سے پندرہ انچ تک لمبا اور خالی حالت میں ایک سو پچاس گرام وزنی ہوتا ہے لیکن پرخوری کی حالت میں مختلف اشخاص میں اس کا وزن اور حجم کم وبیش ہوتا رہتا ہے۔

معدہ مجموعی طور پر بیضوی ہوتا ہے، اور اس کی شکل مشکیزے سے ملتی جلتی ہے، معدے کے دوسرے، دو سطحیں اور دو سوراخ ہوتے ہیں، ایک بڑا سوراخ جسے ثقبۃ الفواد کہتے ہیں اسی لئے اس کے آس پاس جو درد ہوتا ہے اسے وجع الفواد کے نام سے پکارتے ہیں، ثقبۃ الفواد مری کے آخری سرے اور قاع المعدہ سے ملتا ہے، دوسرا سوراخ معدہ کے زیریں جانب اور یہ بارہ انگشتی آنت سے جڑا ہوتا ہے، معدہ پیٹ کے بالائی حصہ میں عمودی حالت میں ہوتا ہے اس کا چوڑا گول سرا حجاب حاجز کے نیچے ہوتا ہے، اس کے پیچھے شریان اعظم (Aorta) اور ریڑھ کی ہڈی کا ستون ہے، پیچھے بائیں طرف طحال، ذرا نیچے بایاں گردہ، معدہ کے جسم کی پچھلی جانب بانقراس (لبلبہ) ہوتا ہے، جو ایک طرف قنات (نالی) لبلبہ کے ذریعے بارہ انگشتی آنت کے ساتھ اور دوسری طرف اس کا دم والا حصہ تلی کے ساتھ ایک باریک جھلی کے ذریعے جڑا رہتا ہے، طرفین میں گردے، سامنے قولون مستعرض (Transverse Colon) پائی جاتی ہے، معدے کا دایاں سرا بائیں سرے کی نسبت تنگ، جگر اور پتے سے جڑا ہوتا ہے۔

لبلبہ، بانقراس (Pancreas)

اوپر والے خاکے میں معدہ نکال کر باقی اعضاء دونوں گردے، تلی، لبلبہ، قولون صاعد (اوپر چڑھنے والی) اور قولون نازل (نیچے اترنے والی) کا وضع قیام دکھایا گیا ہے، نچلے خاکے میں لبلبہ دکھایا گیا ہے کیونکہ نظام ہضم اول میں ان اعضاء کا نہایت خصوصی کردار ہے، خاص طور پر لبلبہ کی رطوبت کا نہایت اہم رول ہے۔

معدے کی ساخت

تشریح کے لحاظ سے معدے کے تین حصے کیے جاتے ہیں۔

1۔قاع المعدہ (یعنی معدے کی اوپر والی گولائی)(Fundus)

2۔جسم(Body)

3۔بواب (معدے کے جسم اور بارہ انگشتی آنت کا درمیان)(Pyloric end)

معدے کے باہر صفاقی جھلی کا غلاف ہوتا ہے،معدے کی ساخت میں چار طبق پائے جاتے ہیں۔

1۔بیرونی طبق	Outer Coat
2۔عضلاتی طبق	Muscular Coat
3۔بلغمی جھلی کی زیریں تہہ	Sub Mucous Coat
4۔غشاءمخاطی طبق	Mucous Membrane

﴿1﴾بیرونی طبق،اس کو صفاقی طبق بھی کہتے ہیں،یہ طبق صفاقی جھلی سے بنتا ہے، اور چھوٹے بڑے قوس (قاع المعدہ اور بواب معدہ) کے سوا تمام معدے پر استر کرتا ہے۔

﴿2﴾مسکولر کوٹ،عضلاتی طبق،یہ طبق بیرونی جانب صفاقی،اندرونی جانب خانہ دار ساخت کے ذریعے بلغمی جھلی سے جڑا رہتا ہے،یہ طبق تین تہوں پر مشتمل ہے۔

1. بیرونی تہہ۔ اس کے ریشے طولی ہوتے ہیں، اور مری کے ریشوں سے بڑھ کر آتے ہیں اور بواب (Pyloric end) پر باریک آنتوں (یعنی چھوٹی آنتیں) کے لمبے ریشوں سے مل جاتے ہیں۔

۲. درمیانی تہہ۔ اس کے ریشے حلقہ نما گول ہوتے ہیں، اور تمام معدے کو غلاف کرتے ہیں، فم معدہ (معدے کا منہ) پر دبیز (موٹے) ہوتے ہیں۔

3. اندرونی تہہ۔ اس کے ریشے ترچھے ہوتے ہیں، یہ ریشے معدہ کی اگلی اور پچھلی سطحوں کو غلاف (گھیرتے) کرتے ہیں۔

﴿3﴾ بلغمی جھلی کی زیریں تہہ۔ یہ طبق خانہ دار ساخت کا ہوتا ہے آپ نے بکرے کی اوجھڑی کا یقیناً کبھی نہ کبھی ضرور مشاہدہ کیا ہوگا، اس کے ایک حصے میں تو کافی خمل (Villies) پائے جاتے ہیں اور ایک حصہ خانہ دار ساخت کا ہوتا ہے یہ خانے کہیں مثلث اور کہیں مربع نما ہوتے ہیں، بالکل ایسی ہی خانہ دار ساخت انسانوں میں پائی جاتی ہے، یہ خانہ دار ساخت غشاء مخاطی کو عضلاتی طبق سے ملاتی ہے اسکی دو تہیں ہوتی ہیں۔

1. اندرونی تہہ۔ اس کے ریشے حلقہ نما گول ہوتے ہیں۔

2. بیرونی تہہ۔ اس کے ریشے طولی ہوتے ہیں۔

﴿4﴾ غشاء مخاطی کا طبق۔ یہ طبق سب سے آخر میں ہوتا ہے، جو معدہ کی تمام اندرونی سطح کو گھیرے رکھتا ہے، اس جھلی میں خلوئے معدہ کی حالت میں لمبی لمبی شکنیں پائی جاتی ہیں اور پرخوری کی حالت میں تن کر یہ شکنیں دور ہوجاتی ہیں، اس جھلی کی سطح

دانہ دار ہوتی ہے، اس کی سطح پر ایک مضبوط استر ہوتا ہے جس کے خلیات سے ایک قسم کی بلغم مترشح ہوتی ہے جو معدہ کی اندرونی سطح کو تر رکھتی ہے اور نقصانات سے بچائے رکھتی ہے، غذا کو پھسلنے میں مددگار بنتی ہے۔

اس کی موٹائی نصف ملی میٹر ہوتی ہے، اوپر سے یہ خانہ دار اور اس کی سطح کے نیچے نالی دار گلٹیاں ہوتی ہیں، ایک محتاط اندازے کے مطابق ان کی تعداد تین کروڑ پچاس لاکھ ہے، ان کا کام رطوبت معدی پیدا کرنا ہے، یہ معدہ کے غدد ناقلہ ہیں اگر رطوبت معدی کم پیدا ہو رہی ہو جس وجہ سے نظام ہضم متاثر ہو رہا ہو تو قشری اعصابی ملیّن چار ماشہ تین مرتبہ دن میں کھانے کے بعد یا کوئی بھی قشری اعصابی دوا جو ہاضم اوصاف رکھتی ہو، زیرہ سفید اور الائچی سفید کے قہوہ سے دے کر نتائج حاصل کیے جا سکتے ہیں۔

معدے کے قاع اور جسم کے غدود ایسی بلغم پیدا کرتے ہیں جو حل پذیر ہوتی ہے، بواب معدہ کے غدود بلغم اور کھاری (سوڈیم بائی کاربونیٹ) رطوبت پیدا کرتے ہیں جو بارہ انگشتی آنت میں سے گذرنے والی غذا کی ترشی کو قدرے کم کر دیتی ہے اور بارہ انگشتی آنت کے مقام پر ہی اس غذا میں مشترکہ صفراوی نالی کے ذریعے قطرہ قطرہ صفراء گرتا رہتا ہے جس سے غذا کا ذائقہ کسیلا ہو جاتا ہے یہ غذا آنتوں میں قابل ہضم نہیں ہوتی، تب اس میں اسی مقام پر لبلبے کی رطوبت گر کر اس کے ذائقے کو پھیکا کر دیتی ہے اور یہ آنتوں میں ہضم ہونے کے قابل ہو جاتی ہے، اب یہ غذا چھوٹی آنتوں میں ہضم ہوتی ہے، غذائی اجزاء عروق ماساریقا کے ذریعے جگر کی طرف رجوع کرتے ہیں اور باقی اجزاء بڑی آنتوں میں چلے جاتے ہیں، بڑی آنتوں میں ہضم کا کوئی عمل نہیں ہوتا

صرف اس رقیق مادہ سے پانی کو سک کرلیا جاتا ہے اور باقی فضلہ (براز) مقعد کے راستے باہر خارج ہو جاتا ہے۔

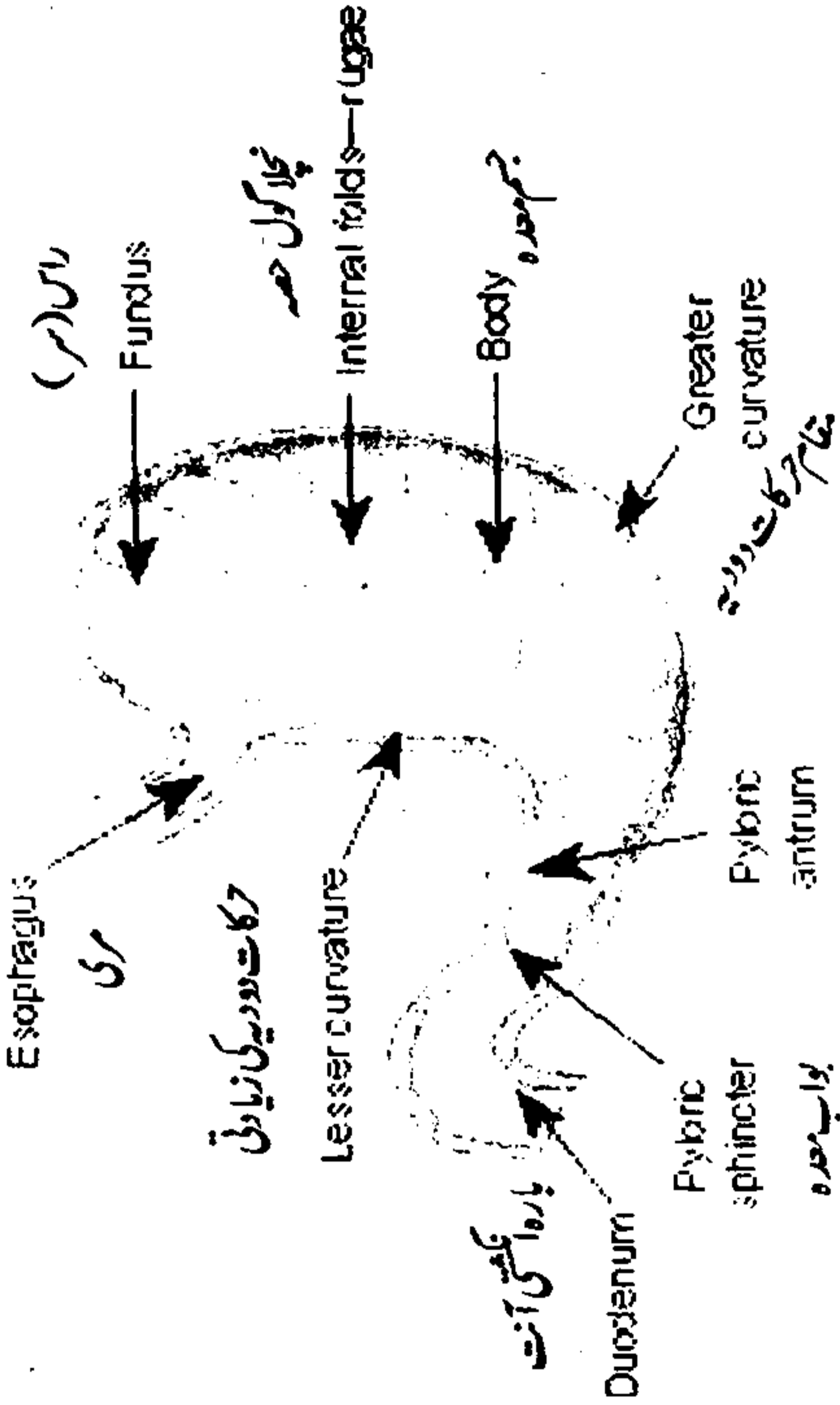
اگر غور کیا جائے تو غذا پر جب تک (تیزاب، نمک، کھار، کیلشیئم) مقررہ مقدار میں نہ گریں اس کو قابل ہضم و جذب نہیں کرتے، یہ تشخیص ہم براز کے قوام اور رنگ سے بخوبی کر سکتے ہیں کہ اگر براز سرخی مائل اور سخت قوام میں خارج ہو تو نظام ہضم میں تیزاب کی زیادتی ہے جسے نمک اور کھار (قشری اعصابی دوا) دے کر صحت کو بحال کیا جاسکتا ہے، اگر براز زرد رنگ میں درد جلن کے ساتھ خارج ہو تو نظام ہضم میں نمکیات کا عمل دخل بڑھ گیا ہے اسے ہم صرف کھار پیدا کر کے صحت بحال کر سکتے ہیں اس کیلئے اعصابی قشری اور اعصابی مخاطی دوائیں ایک اور دو کی نسبت سے دے کر مقصد حاصل کر سکتے ہیں، اگر براز سفیدی مائل دست کی شکل میں خارج ہو رہا ہو تو نظام ہضم میں کھار کے اثرات بڑھ کر علامات پیدا کر رہے ہیں انہیں ہم تیزابیت و ترشی پیدا کر کے صحت بحال کر سکتے ہیں اس کیلئے عضلاتی قشری دوا چار ماشہ دن میں متعدد بار لونگ دار چینی کے قہوہ میں لیموں ڈال کر دی جائے گی، اگر براز سیاہی مائل سدوں کی شکل میں قبض کے ساتھ خارج ہو تو نظام ہضم میں کیلشیئم کا عمل دخل بڑھ گیا ہے جسے ہم نمکیات بڑھا کر صحت بحال کر سکتے ہیں اس کیلئے قشری اعصابی ملیّن چوٹی کی دوا ہے چار سے پانچ ماشہ دوا دن میں تین مرتبہ اجوائن پودینہ کے قہوہ سے دیں گے۔

نوٹ. یاد رکھنا چاہیئے کہ معمولی دردسر سے لے کر السر کینسر تک نظام ہضم کی خرابی سے شروع ہوتے ہیں، اور نظام ہضم کی خرابی اکثر کھانے پینے کی بے اعتدالیوں سے ظہور

پذیر ہوتی ہے، نظام ہضم میں ان چاروں (تیزاب، نمک، کھار اور کیلشیئم) کا مناسب تناسب پورا کر کے اور کھانے پینے کا وقت اور اعلیٰ متوازن غذا سے صحت بحال کی جا سکتی ہے۔

یاد رہے معدے کے قاع اور جسم میں جو رطوبت پیدا ہوتی ہے (اس میں نمک کا تیزاب ودیگر انزائمز شامل ہیں) وہ تیزابی اثرات کی حامل ہے، بواب معدہ کی رطوبت کیفیت میں کھاری ہوتی ہے اسی وجہ سے بارہ انگشی آنت کا السر کم وبیش ہی دیکھنے میں آتا ہے، اگر اس مقام پر یا اس کے قرب وجوار میں السر ہو بھی جائے تو سوڈیم بائی کاربونیٹ سے یا اسی قسم کی کھار پیدا کرنے والی غذاؤں اور دواؤں سے مقررہ مقدار میں الکلی پیدا کر کے صحت بحال کی جا سکتی ہے، پتے کی رطوبت (صفراء) کڑوی، کسیلی اور لبلبے کی رطوبت (پنکریاٹک جوس) کھاری ہوتی ہے، ان سب رطوبات کے مناسب تناسب سے ہی نظام ہضم درست کام کرتا ہے۔

معدے کے چھوٹے بڑے خم میں بکثرت عروق لمفاویہ پائے جاتے ہیں جو ایک قسم کی گاڑھی میوکس خارج کرتے رہتے ہیں، یہ معدے کی اندرونی ساخت کو اذیت و آفات سے بچاتی ہے مثلاً جب کبھی کھائے جانے والی غذا کے ذریعے کوئی ہڈی کا ٹکڑا یا مچھلی کا کانٹا معدے میں چلا جائے تو وہ اول اسی میوکس کی تہہ سے ٹکراتا ہے جس وجہ سے معدے کو کسی قسم کا کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔

مزید سمجھنے کیلئے خاکہ اگلے صفحہ پر دیکھیں

ہضم معدی

جب غذا مری کے راستے معدہ میں پہنچ جاتی ہے تو اس پر فوراً عمل ہضم شروع ہو جاتا ہے، جیسے جیسے غذا معدہ میں اترتی جاتی ہے اس پر رطوبت معدی اثر انداز ہو کر اسے تحلیل کرنا شروع کر دیتی ہے، اگر غذا کے ساتھ پانی بالکل استعمال نہ کیا جائے یا نہایت معمولی مقدار میں پیا جائے تو یہ غذا معدے کی حرکات دودیہ کے ذریعے (یہ حرکات معدے کے عضلات کے سکڑنے اور پھیلنے سے پیدا ہوتی ہیں) ایک گولے کی شکل اختیار کر جاتی ہے، رطوبت معدی کا ذائقہ HCL کی وجہ سے ترش ہوتا ہے، رطوبت معدی کی ترشی غذا کے گولے کو باہر کی طرف سے نرم کر کے آش جو کی طرح کی لئی میں تبدیل کرتی رہتی ہے، اور جس قدر غذا تحلیل ہوتی ہے یہ معدے کے عضلاتی لمبے ریشوں کے ذریعے بواب معدہ کی طرف دھکیل دی جاتی ہے، جہاں یہ بارہ انگشتی آنت میں گر کر وہاں کا عمل ہضم وانجذاب شروع ہو جاتا ہے، اس تحلیل شدہ غذا کو طب کیلوس (Chyle) کہتی ہے، معدے کے یہ لمبے عضلاتی ریشے سب سے زیادہ بواب معدہ میں پائے جاتے ہیں، جب یہ سکڑتے ہیں تو ایک کیواڑی کی شکل اختیار کر جاتے ہیں، اور یوں غذا کے موٹے ٹکڑوں کو بارہ انگشتی آنت میں نہیں جانے دیتے، بارہ انگشتی آنت کی طرف ان عضلاتی ریشوں کا سکیٹر زیادہ ہوتا ہے، اس وجہ

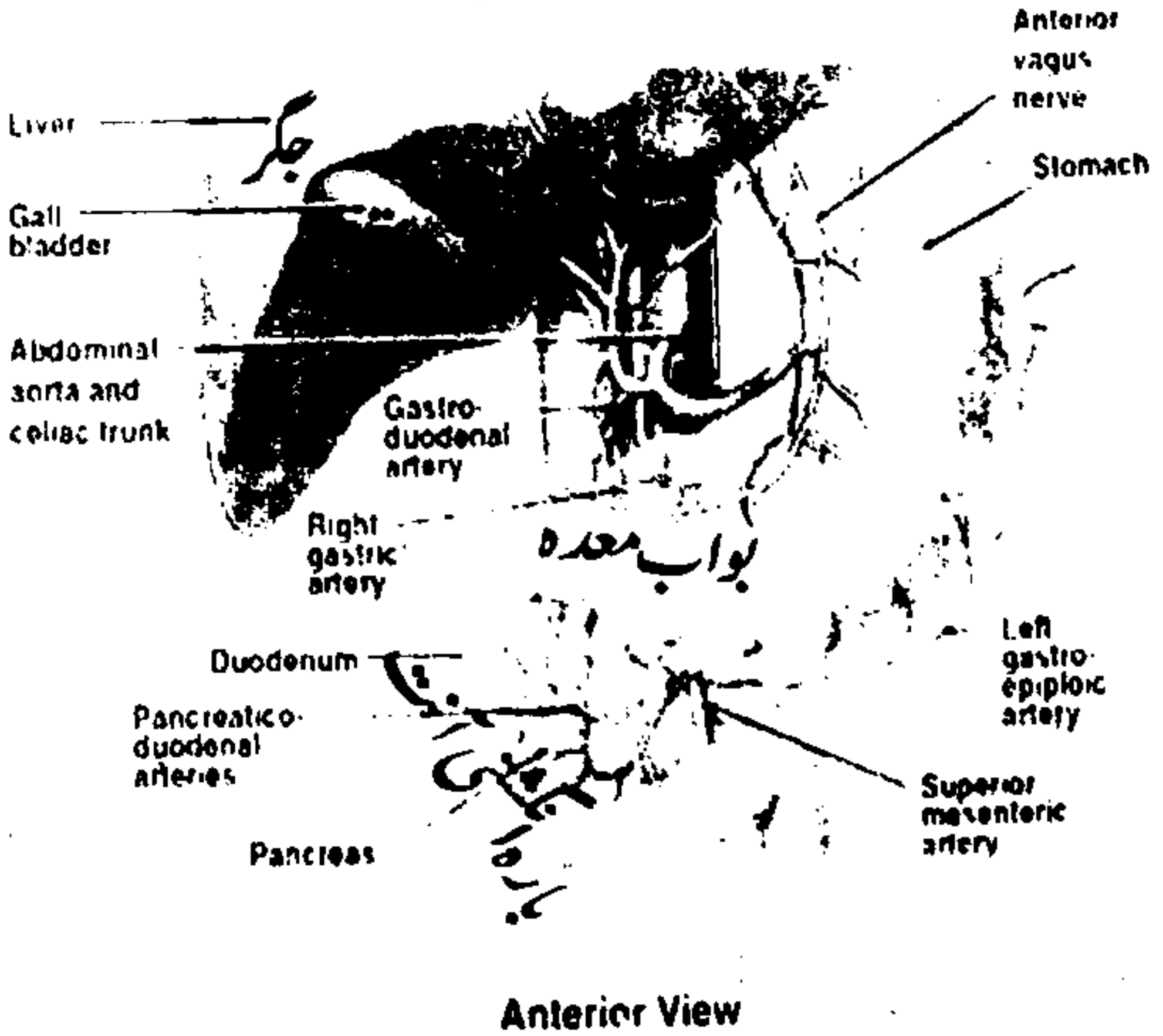
سے بارہ انگشتی آنت میں جب غذا پہنچ جاتی ہے تو یہ واپس معدہ میں نہیں آسکتی، لہٰذا معدے میں موجود غذا کا کیلوس (یہ غذا ہی ہوتی ہے جو رطوبت معدی کے اثر سے تحلیل ہو کر آش جو کی طرح گاڑھی سفیدی مائل صورت اختیار کر جاتی ہے، اس وقت اس میں کوئی تمیز نہیں رہ جاتی کہ غذا میں کیا کھایا گیا ہے، یعنی اس کے اجزاء باہم مخلوط ہو جاتے ہیں) جتنا بنتا جاتا ہے بارہ انگشتی آنت میں گرتا رہتا ہے ایسا نہیں ہے کہ پہلے کیلوس بن کر جمع ہو اور پھر بارہ انگشتی آنت میں گرے بلکہ جیسے جیسے کیلوس بنتا ہے بارہ انگشتی آنت میں گرتا رہتا ہے اور وہاں اس پر بارہ انگشتی آنت کا عمل ہضم شروع ہو جاتا ہے۔

بارہ انگشتی آنت میں عمل

جب غذا معدہ میں ہوتی ہے تو اس کا ذائقہ اور بو ترش ہوتی ہے، اور اس کا ph دو سے چار ہوتا ہے، یہ ترش غذا آنتوں میں ہضم نہیں ہوتی، جب یہ غذا بشکل کیلوس بواب معدہ کے راستے بارہ انگشتی آنت میں گرتی ہے تو بواب معدہ کی کھاری رطوبت (سوڈیم بائی کاربونیٹ) اس میں شامل ہو کر اس کی ترشی کو کم کر دیتی ہے، اس وجہ سے بواب معدہ میں السرشاذ و نادر ہی ہوتا ہے، جب غذا بشکل کیلوس بارہ انگشتی آنت میں گرتی ہے تو پتہ کا جمع شدہ صفراء (نمکین رطوبت) مشترکہ صفراوی نالی کے ذریعے قطرہ قطرہ کر کے اس میں شامل ہونے لگتا ہے جس سے غذا کا ذائقہ کسیلا ہو جاتا ہے، یہ غذا بھی آنتوں میں قابل انجذاب نہیں ہوتی، کیونکہ آنتوں میں صرف کھاری (پھیکی) غذا ہی قابل ہضم و جذب ہوتی ہے، اب اس کسیلی غذا میں لبلبہ کی رطوبت (رطوبت

لبلبہ) جوکھاری اثر کی حامل ہے اور اسے الفا سیلز بناتے ہیں کافی مقدار میں اس غذا کے ساتھ شامل ہوکر اسکا ذائقہ کھاری (پھیکا) کردیتی ہے اب یہ غذا آنتوں میں ہضم و جذب کے مراحل میں سے گزرنے کے لئے بالکل تیار ہے، بعض علماء طب اسوقت اس کو کیلوس کہتے ہیں، اور بعض جب غذا عروق ماساریقا کے ذریعے جگر میں پہنچ جاتی ہے اور اس پر ہضم کبدی ہوتا ہے تب اسے کیموس کہتے ہیں۔

Anatomy of the Stomach

Anterior View

معدہ میں غذا کا وقت ہضم

مختلف قسم کی غذائیں معدے میں ہضم ہونے کے لئے مختلف وقت لے لیتی ہے مثلاً گندم کی روٹی سادہ (خشک) تین گھنٹے اٹھارہ منٹ میں ہضم ہو کر کیلوس کی شکل اختیار کر کے بارہ انگشتی آنت میں گر جاتی ہے، دودھ اگر بالائی والا ہو اور نیم گرم ہو تو ڈیڑھ گھنٹے میں ہضم ہو جاتا ہے اگر برف والا ٹھنڈا دودھ ہو تو ڈھائی سے تین گھنٹے میں ہضم ہوتا ہے، انڈا برشت ڈیڑھ گھنٹے میں اور فل بریاں پانچ گھنٹے میں ہضم ہوتا ہے، چاول سفید سادہ ڈھائی گھنٹے میں اور پلاؤ پانچ گھنٹے میں ہضم ہوتا ہے، اسی طرح پھل بھی اپنی لطافت اور کثافت کے لحاظ سے دو سے پانچ گھنٹوں میں ہضم معدی مکمل کر لیتے ہیں، یہاں ایک بات قابل ذکر ہے کہ اگر غذا کے ساتھ پانی استعمال کیا جائے تو اسکا گولہ بھی نہیں بنتا بلکہ اس کا قوام رقیق ہو جاتا ہے اور رطوبت معدی کا اثر اس پر نہایت ہی کم ہو جاتا ہے، اور نہ ہی معدے کے عضلات اپنی حرکت دودیہ سے غذا میں الٹ پلٹ کا کام مکمل کر سکتے ہیں، اس طرح غذا کا دورانیہ ہضم بڑھ جاتا ہے، اگر یہ شخص کھانے کے ساتھ پانی استعمال کرنے کا عادی ہو تو رفتہ رفتہ معدے کا ہضم نہایت ضعیف ہو جاتا ہے اور ترش ڈکاریں، فم معدہ کی جلن، اس سے بڑھ کر مری کی جلن، ورم تک کا فاصلہ نہایت آسانی سے طے کر لیتا ہے جس کا نظام ہضم کمزور یا باطل ہو جائے اس کو بہت سے امراض گھیر لیتے ہیں اور وہ امراض کا علاج کراتا رہتا ہے لیکن وجہ مرض (ضعف معدہ) کا علاج نہیں کراتا اور نہ ہی جس بری عادت سے یہاں تک

پہنچا تھا چھوڑتا ہے نہ ہی اسے کوئی معالج اسطرف متوجہ کرتا ہے، اطباء نے ہر قسم کی غذا کا وقت ہضم کم از کم چھ گھنٹے مقرر کیا ہے کیونکہ چھ گھنٹے تک معدہ اور آنتوں کی رطوبات غذا پر تیزی سے اثر انداز ہو رہی ہوتی ہیں اور خون کی اس طرف بھرپور توجہ ہوتی ہے، ورنہ غذا کو صحیح طور پر ہضم کیلئے تیرہ چودہ گھنٹے درکار ہوتے ہیں، پچھلے اوراق میں تفصیل بیان کی گئی ہے۔

غذا کے ساتھ پانی پینا۔ اگر غذا کھانے سے ایک ڈیڑھ گھنٹہ پہلے پانی پیا جائے تو یہ معدہ اور عمل ہضم کیلئے سونا ہے، کیونکہ سادہ پانی پینے کے بعد معدہ میں سے آدھے گھنٹے کے اندر آنتوں میں اتر جاتا ہے اور اپنے ساتھ معدے کی آلائش بھی لے جاتا ہے اور یوں معدے کے خمل (Villies) ہضم غذا کیلئے Active (فعال) ہو جاتے ہیں، اس عمل سے رطوبات معدی بھی صالح پیدا ہوتی ہیں گویا پورا معدہ ہضم غذا کے لئے فعال ہو جاتا ہے، اگر غذا کھانے کے دو گھنٹے بعد پانی پیا جائے تو وہ سخت قسم کے غذائی اجزاء کو نرم (تحلیل) کرنے میں مددگار بن جاتا ہے، لیکن سب سے بہتر یہی ہے کہ غذا کے استعمال سے گھنٹہ دو گھنٹے پہلے پانی پی لیا جائے، یہ پانی تازہ ہونا چاہیئے ٹھنڈا یخ پانی بھی معدے کی اندرونی سطح کو سن کر دیتا ہے خواہ عارضی ہی سہی لیکن یہ نظام ہضم کو متاثر ضرور کرتا ہے۔

غذا کی اقسام۔ عام طور پر کھائی جانے والی غذا تین قسم کے اجزاء (پروٹینز، کاربوہائیڈریٹس اور فیٹس) پر مشتمل ہوتی ہے، معدہ میں کیمیادی عوامل سے گذر کر اس

کی ہیئت تبدیل ہو جاتی ہے اور قابل ہضم و جذب بن جاتی ہے۔

پروٹینز (protiens)۔ پروٹینز سب سے زیادہ دودھ، مکھن، بالائی اور انڈے کی سفیدی میں پایا جاتا ہے، یہ چیزیں جب معدہ میں پہنچتی ہیں تو رطوبت معدہ سے متاثر ہو کر اول جم جاتی ہیں لیکن بعد میں قوت ہاضمہ سے متاثر ہو کر اپنی اصل کھو بیٹھتی ہیں اور تحلیل ہو کر ہضم ہونا شروع ہو جاتی ہیں، جیسے انڈے کی سفیدی کو جب حرارت پہنچتی ہے تو اول یہ جم جاتی ہے اور بعد میں قوت ہاضمہ کے اثر سے آہستہ آہستہ اپنی اصل کھو بیٹھتی ہے اور تحلیل کے عمل سے گذر کر بارہ انگشتی آنت میں پہنچ جاتی ہے، اسی طرح جیلے ٹن اور کئی دیگر مادے پہلے معدے کی حرارت سے جم جاتے ہیں جو بعد میں قوت ہضم کے عمل سے اپنی اصل ترکیب کھو بیٹھتے ہیں اور عروق جاذبہ میں ہضم و جذب کیلئے تیار ہو جاتے ہیں، اس وقت انہیں پیپٹونز کہتے ہیں۔

کاربوہائیڈریٹس۔ (Carbohidrates) جن غذاؤں میں اجزاء نشاستہ و شکر ہوتے ہیں مثلاً شیریں چیزیں، میوہ جات، چقندر، آلو، گیہوں وغیرہ تو ان غذاؤں میں جو نشاستہ دار اجزاء ہیں وہ لعاب دھن میں پائے جانے والے ایک ہارمون Ptylien (ٹیالین) کی مدد سے منہ میں ہی ہضم ہونا شروع ہو جاتے ہیں اور مالٹوز میں تبدیل ہو جاتے ہیں، جب غذا معدہ میں پہنچتی ہے تو اس کے شکری اجزاء رطوبت معدی کے اثر سے فوراً حل ہونا شروع ہو جاتے ہیں لیکن نشاستہ دار اجزاء جو کچھ لعاب دھن کے اثر سے ہضم ہونے سے بچ جاتے ہیں وہ غذا کے ساتھ آنے والے لعاب

دھن کی مدد سے معدہ میں ہضم ہو جاتے ہیں، غذا میں موجود نشاستہ دار اجزاء کا ہضم آنتوں کے ہضم تک جاری رہتا ہے کیونکہ کیلوس کی شکل میں بھی اس میں ہضم و انجذاب کا عمل جاری رہتا ہے۔

فیٹس۔(Fats) یہ شحمی اور چربیلے اجزاء ہیں، یہ چکنائیاں معدے میں ہضم نہیں ہوتیں بلکہ رطوبت معدی کے اثر سے چھوٹے چھوٹے ذرات میں منقسم ہو جاتی ہیں اوران کا ہضم آنتوں میں جا کر مکمل ہو جاتا ہے۔

جگر اور غذا۔ معدے سے لے کر آنتوں تک جیسے جیسے غذا تحلیل ہوتی جاتی ہے وہ معدہ اور آنتوں کی وریدوں اور عروق ماساریقا کے ذریعے براہ باب الکبد جگر میں پہنچتی رہتی ہے اور وہاں اس پر جگر کا عمل ہضم و جذب شروع ہو جاتا ہے، عمل ہضم کبدی کے نتیجے میں یہ غذا خلطی شکل اختیار کر کے خون میں شامل ہو جاتی ہے جو اپنے سے متعلقہ بافتوں کیلئے باعث تقویت وتغذیہ بن کر جسم کی اصلاح وتعمیر میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔

کیلوس۔(Chyle) کیلوس ایک مائع (سیال) مادہ ہے جو معدہ میں پایا جاتا ہے، معدہ اور بارہ انگشتی آنت میں داخل ہونے سے پہلے یہ غذا پر کیمیاوی توڑ پھوڑ کے نتیجہ میں پیدا ہوتا ہے، اس میں مندرجہ ذیل اجزاء پائے جاتے ہیں (تحلیل شدہ غذا، پانی، نمک کا تیزاب، اور متفرق ہاضم خامرے) کیلوس آہستہ آہستہ بواب معدہ اور بارہ انگشتی آنت جہاں پر ان اجزائے ترکیبی کا جوس بننے لگ جاتا ہے، اس کا

دارومدار کھانے پینے کی مقدار اور مواد پر منحصر ہے، معدہ غذا کو چالیس منٹ سے لے کر چند گھنٹوں تک کیلوس میں تبدیل کر دیتا ہے، کیلوس تیزابی خواص رکھتا ہے، اس کا ph تقریباً 2 ہوتا ہے، اس تیزابیت کو ختم کرنے کیلئے بارہ انگشتی آنت ایک قسم کے خامرے خارج کرتی ہے جس سے اس کی تیزابیت کافی حد تک کم ہو کر یہ کیموس کی شکل اختیار کر جاتا ہے، ادھر سے پتہ صفراوی نمکیات بارہ انگشتی آنت میں گراتا ہے، بارہ انگشتی آنت کیلوس کی تیزابیت سے متاثر نہیں ہوتی کیونکہ یہ ایک بلغمی جھلی کی تہہ سے ڈھکی رہتی ہے اس وجہ سے اسے کیلوس کی تیزابیت کوئی نقصان نہیں پہنچاتی۔

کیموس۔(Chyme) بارہ انگشتی آنت بہت اہمیت کی حامل ہے کیونکہ یہیں پر کیلوس کے ساتھ پتہ سے مشترکہ صفراوی نالی کے ذریعے صفراء اور لبلبہ سے رطوبت لبلبہ شامل ہو کر اسے مزید رقیق اور کھاری کر دیتی ہے، کیلوس کی اس نئی تبدیل شدہ صورت کو کیموس کہتے ہیں اور یہ آنتوں میں جا کر منجذب ہو جاتا ہے۔

رطوبت معدی۔ جیسے ہی کسی غذا کی خوشبو آئے یا اس کا ذائقہ یاد آجائے تو منہ میں فوراً پانی بھر آتا ہے اسے لعاب دہن کہتے ہیں۔

اسی طرح جب غذا سامنے آجائے اور اس کی خوشبو نتھنوں سے ٹکراتی ہے تو معدہ فوراً اپنی رطوبات پیدا کرنی شروع کر دیتا ہے، یہ ہی رطوبت معدی کہلاتی ہے، رطوبت معدی پیدا ہونے سے پہلے معدے کی اندرونی سطح کا رنگ خاکستری ہوتا ہے جب بھی کسی کھانے والی چیز کی خوشبو آئے یا کوئی چیز کھانے کیلئے سامنے آئے تو معدے کی

طرف دوران خون تیز ہو جاتا ہے اور معدہ فوراً رطوبت معدی پیدا کرنے لگتا ہے اس وقت معدے کی اندرونی سطح کا رنگ اس طرف خون کی توجہ بڑھ جانے کی وجہ سے گلابی ہو جاتا ہے۔

رطوبت معدی کے اہم اجزاء اوران کے خواص

﴿1﴾ نمک کا تیزاب (ہائیڈروکلورک ایسڈ) H.C.L نمک کا تیزاب Oxyntic Cell بناتے ہیں، یہ خلیات معدے کے قاع اور جسم میں موجود ہوتے ہیں، نمک کا تیزاب ذائقے میں ترش ہوتا ہے، نمک کا تیزاب رطوبت معدی میں دو سے چار فیصد تک پایا جاتا ہے، یہ غذا کو تحلیل کرکے اس تحلیل شدہ غذائی مواد کے جذب ہونے میں مدد دیتا ہے، دافع عفونت عامل کے طور پر کام کرتا ہے، یعنی اس کی موجودگی میں معدہ میں تعفن پیدا نہیں ہوسکتا اگر معدہ میں غذا متعفن ہو جائے ہم نمک بڑھا کر اس کمی کو پورا کرسکتے ہیں، دارالشفاء پانچ ماشہ تین مرتبہ دن میں دینے سے نمک کی مقدار پوری ہو کر HCL پورا ہو جاتا ہے۔

﴿2﴾ پیپ سین (Pepcin) اس انزائم کو PepticCell بناتے ہیں ان خلیات میں یہ پیپسی نوجن کی شکل میں ہوتا ہے، اس وقت اس کی شکل دانہ دار ہوتی ہے، جب رطوبت بننی شروع ہوتی ہے تو دانے غائب ہو جاتے ہیں، کوئی بھی تیزابی محلول جس کا Ph 6 سے زیادہ ہو پیپ سی نوجن کو پیپ سین میں تبدیل کر دیتا ہے، یہ انزائم کھاری اور تعدیلی ماحول میں بے اثر ہوتا ہے، اس سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ یہ بھی

ذائقے میں ترش اور تیزابی خاصیت کا حامل ہے۔

تحقیق حقائق یہ سامنے آئے ہیں کہ اگر کسی کا **Ph.6** سے اوپر ہو تو وہ پیپ سی نوجن کو پیپ سین میں خود بخود تبدیل کر دیتا ہے، اب بات یہ ہے کہ نارمل **Ph6.5** ہوتا ہے اگر اس سے بڑھ جائے تو خون سے لے کر پیشاب تک **Acidity** بڑھی ہوئی ہوگی، اگر یہ اس سے کم ہو جائے تو خون سے لے کر پیشاب تک **Alkali** بڑھی ہوئی ہوگی، نتیجہ یہ سامنے آیا کہ اگر **Ph6.5** رہے تو پیپ سی نوجن خود بخود پیپ سین میں تبدیل ہوتا رہتا ہے، اگر یہ اس سے کم وبیش ہو جائے تو گویا اول ہاضمے کا فعل متاثر ہوگا، اگر کسی شخص کا ہاضمہ خراب ہو گیا ہو تو **Ph** کو نارمل کر کے اسے درست کیا جا سکتا ہے، یہ ایک کلیہ ترتیب پا گیا، اور نارمل **ph** جیسا کہ آپ نے پڑھا ہے **6.5** ہوتا ہے، کھاری (اعصابی) ادویہ دینے سے **ph** کم ہو جاتا ہے اور تیزابی (عضلاتی) ادویہ دینے سے **ph** بڑھ جاتا ہے۔

3 رے نن (Renin) یہ انزائم دودھ کو جمانے کی خاصیت رکھتا ہے، انسانوں میں یہ انزائم کوئی خصوصی کردار ادا نہیں کرتا بلکہ صرف دودھ کو جمانے کے کام آتا ہے، آپ نے بچوں میں دیکھا ہوگا کہ بعض اوقات وہ دودھ الٹ دیتے ہیں کبھی یہ جما ہوا ہوتا ہے اور کبھی جما ہوا نہیں ہوتا ہے، اگر دودھ جما ہوا خارج ہو تو رے نن کی زیادتی ہے اور اگر دودھ جما ہوا نہیں ہے تو رے نن کی کمی ہے، اگر رے نن کی زیادتی وجہ مرض ہو تو اعصابی قشری ادویہ سے الکلی پیدا کریں، اگر دودھ جما ہوا نہیں نکل رہا

ہے بلکہ دودھ کی طرح ہی غیر منہضم نکلتا ہے تو عضلاتی قشری ادویہ سے تیزابیت +صفراء پیدا کریں، یہ ایک کلیاتی بحث ہے کہ تیزاب کے ساتھ صفراء (نمک) کیوں پیدا کیا گیا ہے، محض اس لئے کہ اگر صرف تیزاب پیدا کیا گیا تو اس کا نظام ہضم پر عارضی اثر ہوگا جب کہ اس کے ساتھ صفراء کی شکل میں نمک پیدا کرنے سے غذا صحیح طور پر جزو بدن بنے گی اور بچہ دن بدن صحت مند ہونا شروع ہو جائے گا اسی لئے بچوں کی غذا میں انڈے کو ایک خاص اہمیت حاصل ہے، ہضم کا فعل پیپ سین کی وجہ سے ہی مؤثر ہوتا ہے۔

﴿4﴾ گیسٹرک لیپیز۔(Gastric Lipase) گیسٹرک لیپیز شحمی (چربیلے غذائی اجزاء) مواد کو تحلیل کرتے ہیں، اس کا اثر کافی کمزور ہوتا ہے، ہلکے تیزابی ماحول میں یہ روغنی اجزاء پر بہتر طور سے عمل کرتا ہے، زیادہ تیزاب کی موجودگی میں یہ تباہ ہو جاتا ہے، لہٰذا جوانوں میں جب معدہ میں تیزاب زیادہ ہو تو یہ انزائم کوئی خاص حیثیت نہیں رکھتا، شیر خوار بچوں کے معدہ میں چونکہ تیزابیت بہت کم ہوتی ہے، اس لئے ان کی مخصوص غذا کو ہضم کرنے کیلئے یہ انزائم کافی اہمیت کا حامل ہے۔

﴿5﴾ گیسٹرک میوسین(Gastric Mucin) معدے کے تمام خلیات میوسین بناتے ہیں، لیکن بوابی حصہ کے خلیات اس کو خصوصی طور پر بناتے ہیں، سطحی بشرہ کے خلیات اور بلغمی غدود سے خارج ہونے والی میوسین گاڑھی، لزج دار (لیس دار) جیلی نما ہوتی ہے، اور معدے کی اندرونی سطح پر ایک شفاف استر بناتی ہے۔

یہ میوسین ایک گلائی کو پروٹین ہے جو بڑے اہم فعل سرانجام دیتی ہے۔

1۔ یہ ایک نکرروک عامل کے طور پر کام کرتی ہے، اس میں تیزاب کے ساتھ ملاپ کرنے کی بہت قوت ہوتی ہے، اپنی اس شدید (کھاری) قوت کی وجہ سے معدے کی تیزابی کیفیت کو کم کرتی ہے، اس کی موجودگی میں معدے کی سطح زخمی ہونے سے بچ جاتی ہے، اس سے ایک قاعدہ وکلیہ وضع ہو گیا کہ جب معدہ کی اندرونی سطح زخمی ہو تو گیسٹرک میوسین بڑھانے والی (اعصابی قشری) اغذیہ وادویہ سے علاج کرنا چاہیئے۔

2۔ غشاء مخاطی پر اس کی تہہ جم جاتی ہے اس لئے رطوبت معدی کی تیزابی کیفیت معدے کی اندرونی دیواروں پر اثر انداز نہیں ہوتی، اور معدہ زخمی ہونے سے بچا رہتا ہے۔

3۔ معدے کو چکنا رکھتی ہے جس کی وجہ سے غذا آسانی سے بواب معدہ کے راستے بارہ انگشتی آنت کی طرف چلی جاتی ہے۔

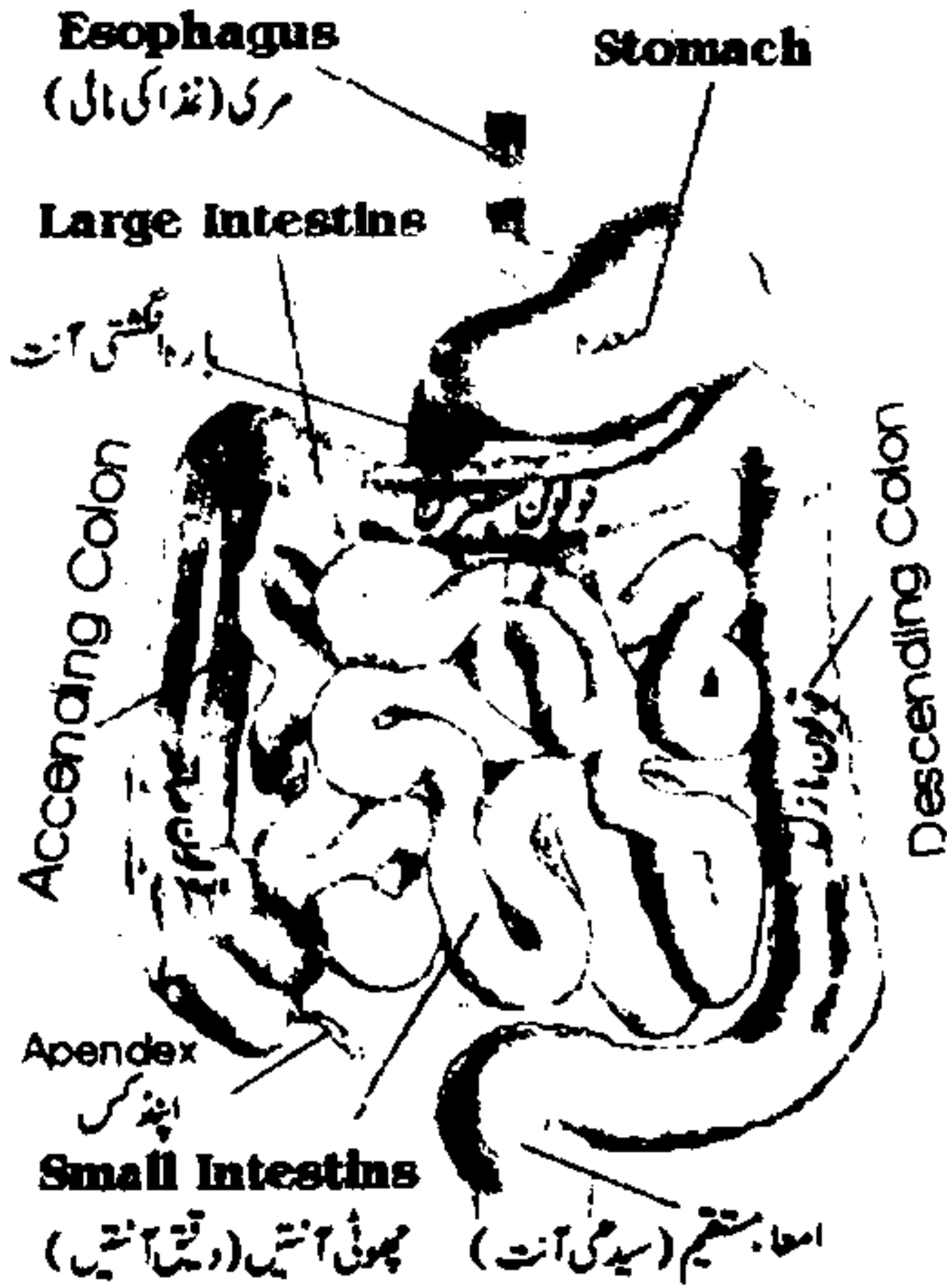
﴿6﴾ انٹرنسک فیکٹر۔(Intrinsic Factor) اس فیکٹر کی وجہ سے میوکو پروٹین بنتی ہے، جو وٹامن B12 کو جذب ہونے میں مدد دیتی ہے، اگر اس سے وٹامن کا انجذاب نہ ہو تو خبیث قسم کا بحس ہو جاتا ہے، جسکی وجہ سے جسم میں RBC (سرخ جسیمے) کی شدید کمی ہو جاتی ہے، H C L بننے سے یہ فیکٹر اپنا کام کرتا ہے، لہٰذا HCL کو مقررہ مقدار میں پیدا کر کے ہم اس فیکٹر کو Active کر کے مقصد حاصل کر سکتے ہیں۔

امعاء (آنتیں) Intestines

امعاء جمع ہے معاء کی اور معاء کے معنی آنت ہے، آنتیں دو قسم کی ہوتی ہیں۔

۱۔ چھوٹی آنتیں

۲۔ بڑی آنتیں

سب سے پہلے چھوٹی آنتوں کو بیان کرنا پڑے گا کیونکہ معدے سے بچے ہوئے باقی

عمل ہضم کا بیشتر حصہ یہیں مکمل ہوتا ہے اور یہ خاصی اہمیت کی حامل ہیں۔

باریک آنتیں یا امعاء دقیق Small Intestines

یہ آنتیں تقریباً بائیس فٹ لمبی ہوتی ہیں، انہیں عام طور پر تین حصوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

1۔بارہ انگشتی آنت 2۔خالی آنتیں 3۔پیچیدہ آنتیں

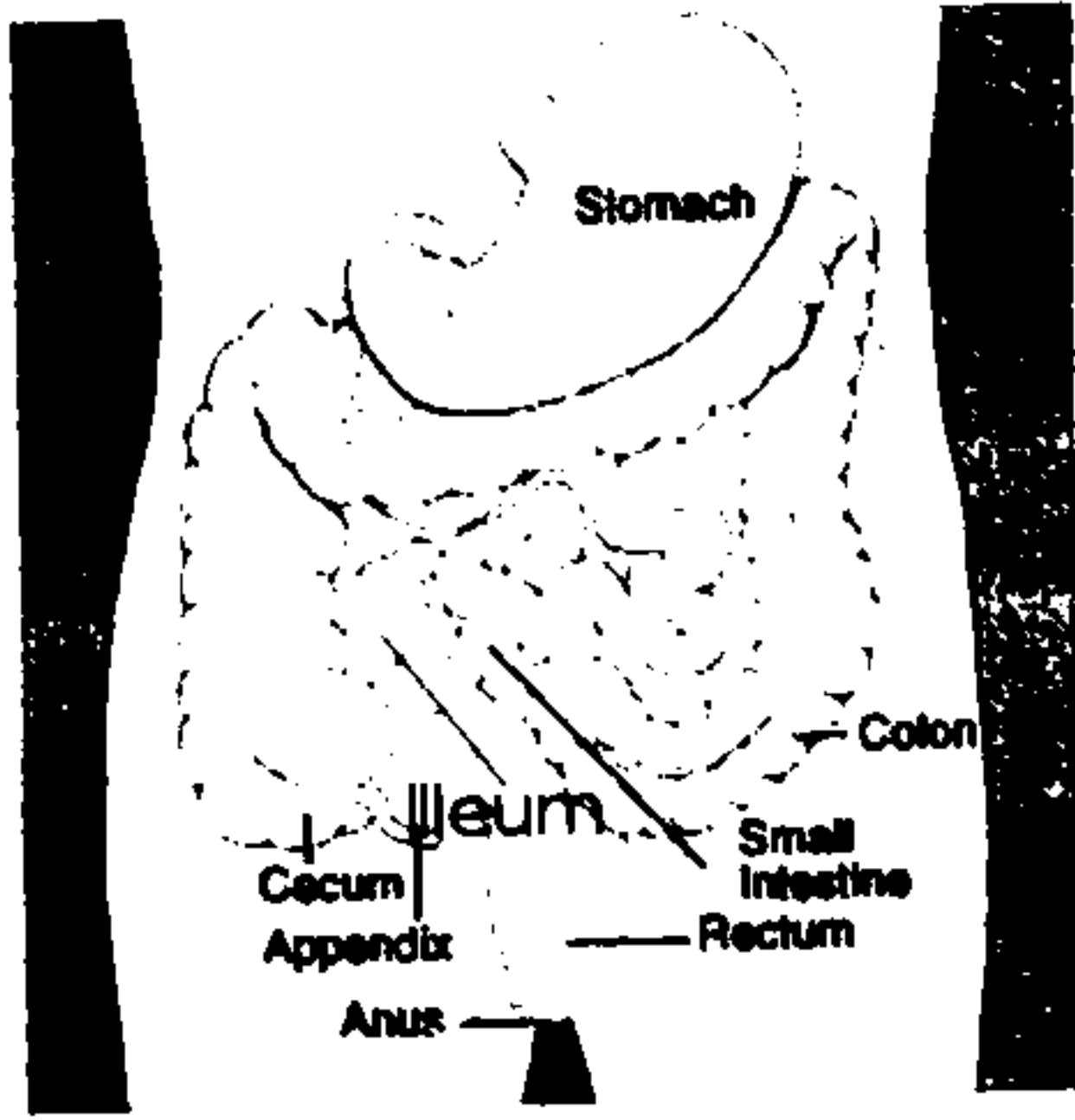
1۔بارہ انگشتی آنت۔(Duodenum) آنتوں کا یہ حصہ تقریباً بارہ انگل لمبا ہوتا ہے، اس کو اثنا عشری بھی کہتے ہیں، اثنا عشری عربی میں بارہ کو کہتے ہیں اس لئے اس کو اسی نام سے پکارا جاتا ہے، یہ آنت معدے کے زیریں منہ (بواب معدہ) سے شروع ہو کر پہلے اوپر پھر پیچھے کی طرف رخ کرتی ہے پھر سامنے اور نیچے کو بڑھتی اور ہلال کی طرح خم کھاتی ہے اور اپنے سے نیچے والی آنت (خالی آنت) میں کمر کے دوسرے مہرے کے مقابل ختم ہو جاتی ہے، اس کے اسی مذکورہ خم میں لبلبہ کا سرا آ کر ملتا ہے، یہیں پر جگر کی مشترکہ صفراوی نالی آ کر اس میں کھلتی ہے، اس کے ذریعے رطوبت لبلبہ اور رطوبت صفراء غذا میں شامل ہوتی ہے۔

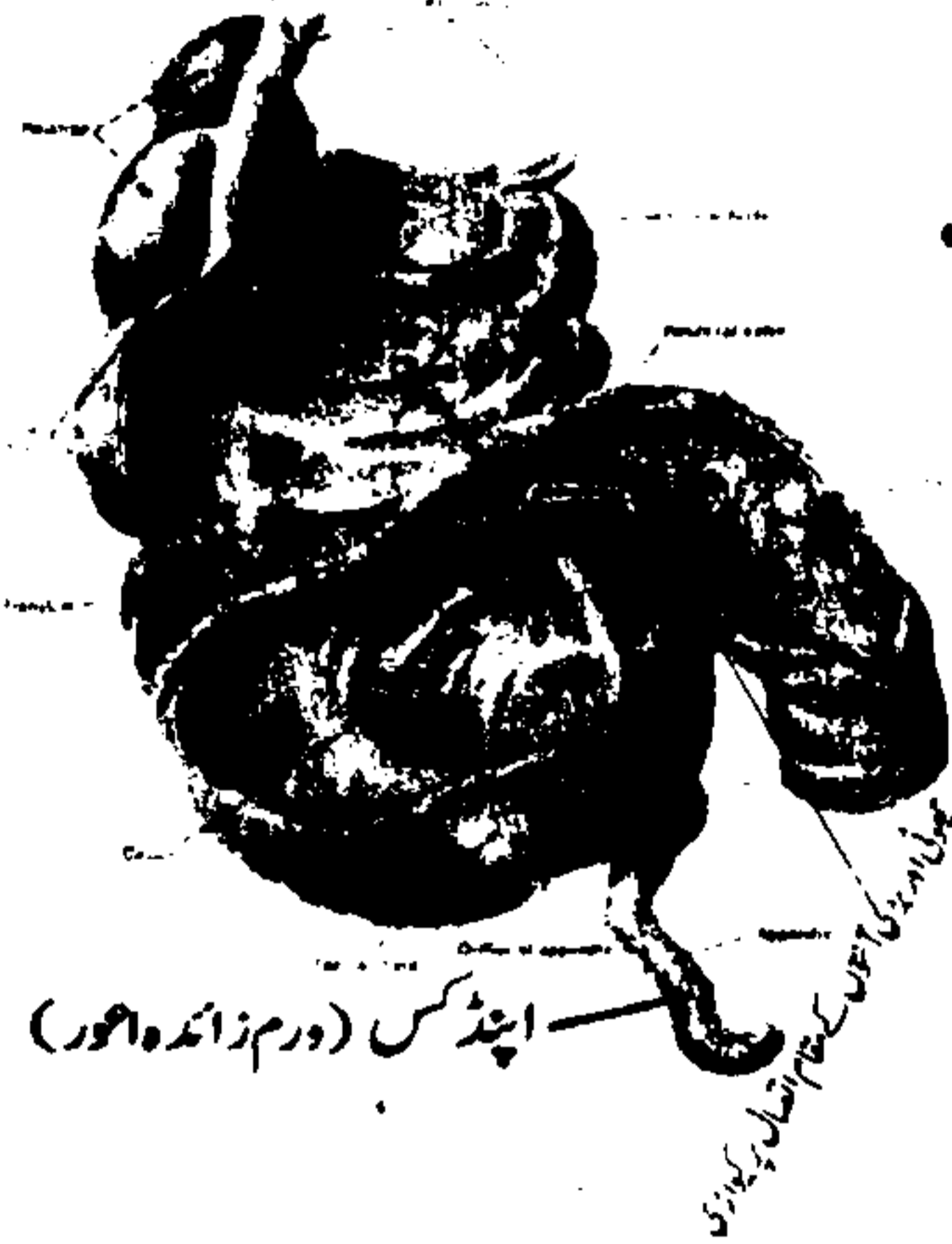
2۔خالی آنتیں (امعاء صائم) Jejunum

صائم روزہ دار کو کہتے ہیں، باریک آنتوں کا یہ حصہ مرنے کے بعد خالی پایا جاتا ہے اسی لئے اس کو کائی آنت یا امعاء صائم کہا جاتا ہے، یہ بارہ انگشتی آنت کے آخری حصے سے شروع ہوتی اور پیچدار آنتوں کے شروع حصے میں ختم ہوتی ہے، اس کی لمبائی بارہ

انگشتی آنت کی لمبائی نکال کر سات فٹ چھ انچ ہوتی ہے، اس کے طبقات زیادہ موٹے اور سرخ ہوتے ہیں اس کا درمیانی حصہ ناف کے مقام پر اور بائیں قسم اربی کے حصہ میں پایا جاتا ہے، اس آنت کے خاتمے کا کہیں بھی تعین نہیں کیا جا سکتا کیونکہ یہ پیچدار آنتوں کا حصہ ہی نظر آتا ہے، چھوٹی آنتیں بارہ انگشتی آنت کی طرف سے فراخ اور ایلم کی طرف بتدریج دقیق ہوتی جاتی ہیں۔

3- پیچیدہ آنتیں (امعاء دقیق) ILLEUM

باریک آنتوں کا یہ حصہ باقی آنتوں کی نسبت زیادہ باریک اور پیچ دار ہوتا ہے، اس لئے اس کو مذکورہ بالا ناموں سے موسوم کرتے ہیں، ان کی لمبائی بارہ انگشتی کو چھوڑ کر

بارہ فٹ ہوتی ہے، یہ آنتیں ناف اور پیڑو کی طرف سے ہوتے ہوئے دائیں کولھے کے مقام پر کانی آنت میں ختم ہو جاتی ہیں، اس کے اس حصہ میں خالی آنت کے

مقابلے میں رگیں کم ہوتی ہیں، یہ آنت اپنے خاتمے پر ایک کیواڑی کے ذریعے کانی آنت سے ملتی ہے، اس کیواڑی میں حلقہ نما عضلی ریشے پائے جاتے ہیں، یہ کیواڑی موٹی آنتوا

ساخت۔ معدے کی طرح ان آنتوں کی ساخت میں بھی چار طبق پائے جاتے ہیں۔

بیرونی طبق آبدار (قشری بافت) جھلی کا ہوتا ہے، اس کے نیچے عضلاتی (عضلاتی بافت) ریشوں کا طبق ہے اس طبق میں دو قسم کے ریشے پائے جاتے ہیں اول عمودی دوم گول ریشے، ان ریشوں کے سکڑنے اور پھیلنے سے آنتوں میں کیچوے جیسی

(حرکت دودیہ) ہوا کرتی ہے جو غذا کو آگے دھکیلنے اور الٹ پلٹ کرنے میں خاص کردار ادا کرتی ہے، اور اس کے نیچے خانہ دار ساخت کا طبق ہے اس میں آنتوں کے عروق واعصاب (اعصابی بافت) پائے جاتے ہیں، اور اندر کی طرف غشاء مخاطی (مخاطی بافت) یا آبدار جھلی (بلغمی جھلی) پائی جاتی ہے، اس مخاطی طبق کی سطح پر مخمل کی مانند روئیں سی ہوتی ہے انہیں انگریزی میں ولائی (Villi) اور اردو میں خمل کہتے ہیں، دراصل یہ غدد جاذبہ ہیں، جو کیلوس کو جذب کر کے خون میں پہنچاتے ہیں۔
چھوٹی آنتوں کی اندرونی سطح میں غشاء مخاطی کی چنٹوں سے ہلالی شکل کے خمل بنتے ہیں یہ حلقہ نما اور آڑے طور پر واقع ہوتے ہیں یہ رقیق غذا کو روکتے ہیں تاکہ صحیح طور پر ہضم و جذب ہو۔

جب معدہ سے غذا آنتوں میں آتی ہے تو اس پر آنتوں کے انزائمز اثر انداز ہوکر اسے مزید ہضم و جذب کرتے ہیں، اگر معدہ سے آئی ہوئی غذا کا قوام سخت ہو تو آنتوں کی رطوبات زیادہ مقدار میں پیدا ہوکر اس کو ہضم کرنے میں مدد دیتی ہیں، معدہ، لبلبہ اور پتے کی رطوبات غذا پر جس قدر اثر انداز ہوتی ہیں ان کے ساتھ کسی قدر آنتوں کی رطوبات بھی اثر انداز ہوکر اپنا فعل ادا کرتی ہیں، لیکن زیادہ عمل دخل معدے کی رطوبات کا ہی رہتا ہے، یعنی جو مرکب معدہ میں تیار ہوا تھا فضلہ خارج ہونے تک اس پر معدہ اور آنتوں کی رطوبات اثر انداز ہوتی رہتی ہیں، مثلاً اگر غذا میں صفراء زیادہ مقدار میں شامل ہو جائے تو آنتوں کی قوت دافعہ تیز ہو جائے گی اور پیچس، آؤں، اور مروڑ آنے لگیں گے، عضلاتی مخاطی اغذیہ وادویہ سے قوت ماسکہ بڑھا کر علاج کریں

اگر سوزش وجہ مرض ہو تو مذکورہ بالا ادویہ دینے کے بعد اعصابی قشری اور اعصابی مخاطی اغذیہ وادویہ سے مکمل علاج کریں، اگر غذا پر ترشی و تیزابیت کی زیادتی باعث مرض ہو تو کھار بڑھا کر علاج کریں، اعصابی قشری اغذیہ وادویہ کھلائیں، چھوٹی آنتوں میں سے غذا عموماً آٹھ سے دس گھنٹوں میں گذر جاتی ہے اور بڑی آنتوں میں داخل ہو جاتی ہے، دو سے تین گھنٹے کا عمل یہاں بھی ہوتا ہے، یہاں پر مواد میں سے رس چوس لیا جاتا ہے اور باقی فضلہ گاڑھا ہو کر بذریعہ مقعد خارج ہو جاتا ہے۔

بڑی آنتیں Large Intestins

یہ آنتیں تقریباً پانچ فٹ لمبی ہوتی ہیں اور باریک آنتوں سے شروع ہو کر مبرز تک ختم ہوتی ہیں، ان آنتوں کے مندرجہ ذیل تین حصے ہوتے ہیں۔

﴿1﴾ کانی آنت ۔ Caccum

یہ ایک تھیلی ہوتی ہے جو فراخ آنتوں کے ابتدائی مقام سے لٹکی ہوتی ہے، اس کی لمبائی تقریباً ڈھائی انچ ہوتی ہے، اس کے پچھلے حصے میں کیچوے کی مانند تین سے چھ انچ تک لمبا ایک زائدہ ہوتا ہے اسے زائدہ دودیہ یا اپنڈے سائٹس کہتے ہیں۔

﴿2﴾ قولون ۔ Colon اس آنت کے مندرجہ ذیل چار حصے ہوتے ہیں۔

1۔ قولون صاعد	Ascending Colon
2۔ قولون مستعرض	Transverse Colon
3۔ قولون نازل	Dscending Colon

4۔امعاء مستقیم **Rectum**

1۔قولون صاعد۔کانی آنت سے شروع ہو کر اوپر کی طرف چڑھتی ہے اور جگر کے مقام پر خم کھا کر آڑی قولون بنتی ہے، اس کی پچھلی سطح دائیں گردے سے متصل ہوتی ہے۔

2۔قولون مستعرض۔قولون کا یہ حصہ جگر کے خم سے شروع ہو کر طحال کی اندرونی سطح پر خم کھا کر قولون نازل میں ختم ہو جاتا ہے۔

3۔قولون نازل۔ یہ حصہ طحالی خم سے شروع ہوکر بائیں جانب نیچے کو آتا ہے، یہ پیچھے حجاب حاجز اور دائیں گردے سے متصل ہوتی ہے۔

4۔امعاء مستقیم۔ یہ موٹی آنتوں سے شروع ہوکر مبرز میں ختم ہوتی ہے، یہ آنت دونوں سروں پر تنگ اور درمیان میں موٹی ہوتی ہے، اسے سیدھی آنت بھی کہتے ہیں، اس کے زیریں حصے کو مقعد کہتے ہیں اس کی اوسط لمبائی چھ سے آٹھ انچ تک ہوتی ہے، اس کے آخری سرے (مقعد) میں دو قسم کے عضلے (بیرونی طرف ارادی اور اندرونی طرف غیر ارادی) لگے رہتے ہیں، بڑی آنتوں میں عموماً غذا چوبیس سے چھبیس گھنٹے بعد براہ مبرز خارج ہو جاتی ہے، یعنی غذا کھانے سے لیکر خارج ہونے تک اتنا وقت درکار ہے، اس لئے جو لوگ کھانے پینے کے معاملے میں احتیاط رکھتے ہیں سکھی رہتے ہیں۔

علماء کا قول ھے کہ انسان کو جینے کیلئے کھانا چاھیئے نہ کہ کھانے کیلئے جیئے، کم کھانا، کم سونا، عبادت میں شامل ھے۔

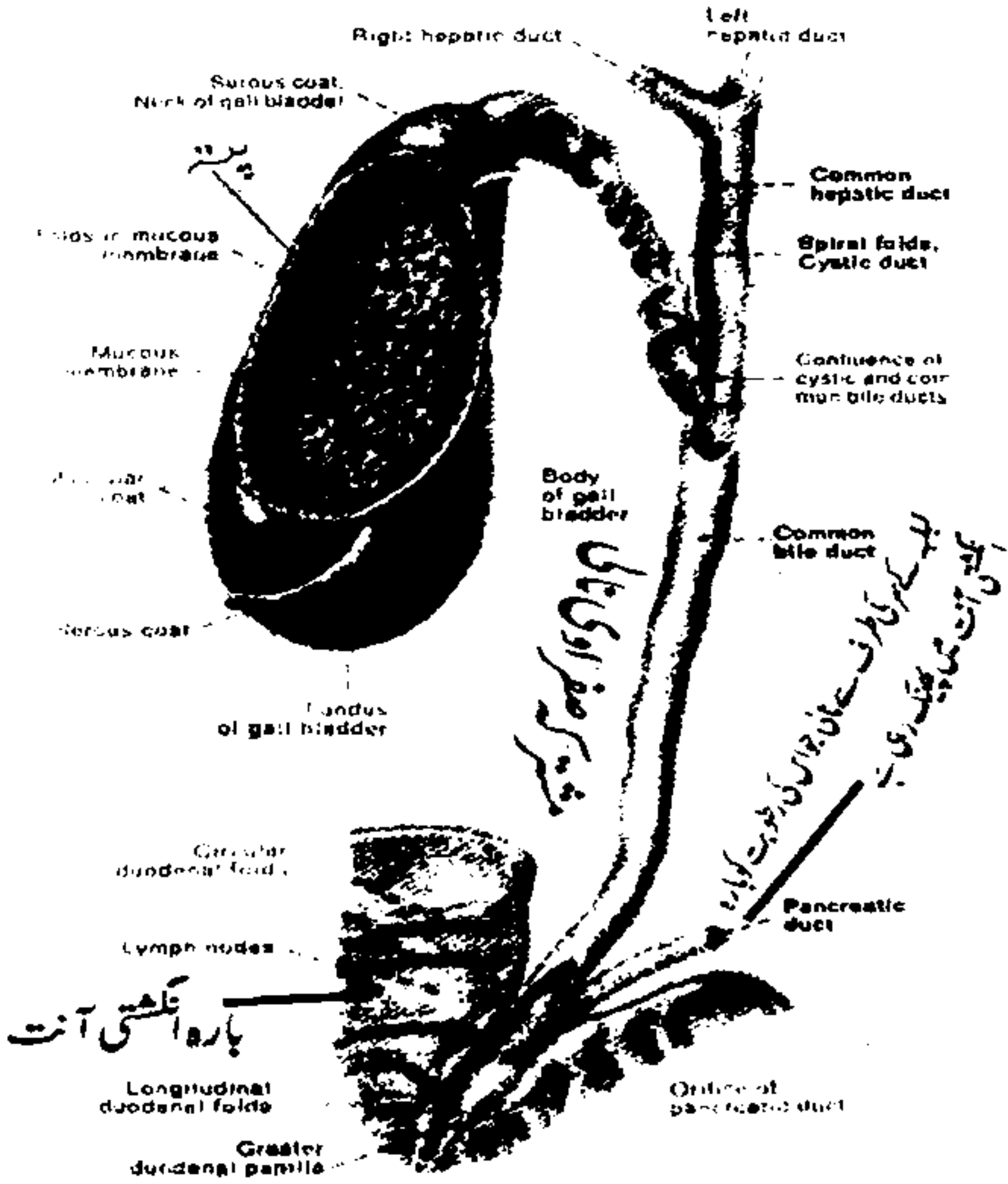
ہضم معوی Intestinel Digestion

حیوانی، نباتاتی، نرم جس قسم کی غذا بھی معدہ میں موجود ہو، رطوبت معدہ، قدرتی حرکات (حرکات دودیہ) سے سب غذا کو ملا کر یکساں کر دیتی ہے، معدہ میں روغنی اور شحمی اجزاء صرف اس قدر ہضم ہوتے ہیں کہ وہ باقی اجزاء کے ساتھ اچھی طرح مل

جاتے ہیں، یہ تمام مخلوط غذائی اجزاء جب معدہ سے نکل کر بذریعہ بواب معدہ بارہ انگشتی آنت میں پہنچتے ہیں تو ان کی یہ حالت ہوتی ہے کہ ان میں بعض اجزاء بالکل منہضم اور بعض قریب الہضم ہوتے ہیں، لہٰذا یہاں غذا ہضم و جذب ہونا شروع ہو جاتی ہے، اس مقصد کیلئے مرارہ (پتہ) سے مواد (صفراء) اور لبلبہ سے رطوبت بانقراس اجزائے نشاستہ، اجزائے حیوانیہ اور روغنی اجزاء کو ہضم کرتی ہے، رطوبت لبلبہ میں تین قسم کے ہاضم جوہر ہوتے ہیں جو فعل ہضم میں خصوصی اہمیت کے حامل ہیں، بارہ انگشتی آنت میں ہضم کے عمل سے گذرنے کے بعد نیز غذا میں موجود روغنی اجزاء کی وجہ سے غذائی مواد کی رنگت سفید دودھیا ہو جاتی ہے، اس وقت اس کو طبی اصطلاح میں کیموس کہتے ہیں، آنتوں کے روئیں دار ابھار (خمل, Villies) کیموس سے ہضم شدہ روغنی اجزاء کو جذب کر کے عروق کیلوسیہ کی مدد سے خون میں شامل کر دیتے ہیں، باقی ماندہ غیر منہضم غذا آنتوں میں مزید ہضم ہو کر رقیق ہو جاتی ہے جو عروق ماساریقا کے ذریعے جگر میں چلی جاتی ہے، بیشتر غذا کے انجذاب کے بعد غذا کا بقیہ حصہ چھوٹی آنتوں کے آخری حصہ میں پہنچتا ہے تو اس کا رنگ زرد ہو جاتا ہے اور اس سے براز کی سی بو آتی ہے، پھر وہ چھوٹی آنتوں میں سے گذر کر بڑی آنتوں میں چلا جاتا ہے، یہاں پر بھی تغیرات جاری رہتے ہیں لیکن کوئی عمل ہضم نہیں ہوتا کیونکہ غذا کا فضلہ ہی یہاں پہنچتا ہے، یہ فضلہ کافی رقیق حالت میں ہوتا ہے۔ بڑی آنتیں اس مواد سے پانی کو جذب کر لیتی ہیں، اور امعاء مستقیم تک پہنچنے تک یہ مواد گاڑھا ہو جاتا ہے جو براہ مبرز خارج ہو جاتا ہے، بڑی آنتوں کے اندرونی طرف ایک بلغمی جھلی لگی رہتی ہے جو ان کو پاخانہ

کی رگڑ وغیرہ سے محفوظ رکھتی ہے، آپ کے مشاہدے میں ہونا چاہیئے کہ جب غذا میں صفراء کا عمل دخل بڑھ جائے تو اس کی تندی و تیزی سے یہ بلغمی جھلی کٹ کر پاخانے میں خارج ہونے لگتی ہے اسے طبی اصطلاح میں آؤں آنا کہتے ہیں، جب تک معدہ وامعاء کے ہاضم جوس اور رطوبات پتہ ولبلبہ کا معینہ مقدار میں پیدا ہو کر غذا پر اثر انداز ہونا متوازن رہے تب تک انسان بہت سی بیماریوں سے بچا رہتا ہے، لیکن جب یہ نظام غیر متوازن ہو جائے تو بڑی پیچیدہ بیماریاں گھیر لیتی ہیں۔

آنتوں میں غذا کے ہضم ہونے میں رطوبت معدی کے علاوہ چونکہ دو قسم کی رطوبتیں حصہ لیتی ہیں جن کو صفراء اور رطوبت لبلبہ کہتے ہیں، اس لئے ان کو سمجھے بغیر ہضم معوی کا عمل نامکمل ہے۔

صفراء Bile۔صفراء جگر کے چھپے ٹک سیلز خون میں سے اکٹھا کر کے باریک باریک صفراوی نالیوں کے ذریعے بڑی صفراوی نالی میں بھیج دیتے ہیں اور وہاں سے پتہ نامی ایک تھیلی میں جمع رہتا ہے، جو ضرورت کے مطابق مشترکہ صفراوی نالی کے ذریعے بارہ انگشتی آنت میں قطرہ قطرہ گر کر غذا پر عمل ہضم میں حصہ لیتا ہے، صفراء جب جگر میں پیدا ہوتا ہے تو یہ زرد سنہری رنگت میں اور کافی رقیق ہوتا ہے لیکن جب یہ پتہ میں جمع ہونے کے لئے پہنچتا ہے تو مختلف کیمیاوی مراحل سے گذر کر قدرے گاڑھا اور لیس دار ہو جاتا ہے، صفراء ذائقے کے اعتبار سے کڑوا اور کثافت اضافی کے اعتبار سے پانی سے بھاری ہوتا ہے، صفراء جگر کے سیلز ہر وقت بناتے رہتے ہیں لیکن جب انسان کھانا کھاتا ہے تو اس وقت اس کی پیدائش بڑھ جاتی ہے، چوبیس گھنٹوں میں ایک صحت مند

آدمی کے جگر میں پانچ سوگرام سے لے کر سوا کلو تک صفراء بنتا ہے جو نظام ہضم کے علاوہ جسم کے دیگر عوامل میں کام آ جاتا ہے اور جو بچ رہتا ہے وہ پتہ میں جمع ہو جاتا ہے، صفراء آنتوں کے عمل ہضم میں مدد کرتا ہے، معدہ سے آئی ہوئی غذا کی ترشی کو کم کرتا ہے، غذا کے روغنی اجزا کو تحلیل کرتا ہے، غذا کے قوام کو رقیق کرتا ہے، آنتوں میں موجود غذا میں تعفن وخمیر پیدا نہیں ہونے دیتا، یہ ایک قدرتی ملین ومسہل ہے کہ آنتوں کے

غدد ناقلہ میں تحریک پیدا کر کے پاخانہ کی قوت دافعہ بڑھا کر اسے براہ امعاء مستقیم خارج کرتا ہے، آپ نے کبھی نہ کبھی مشاہدہ ضرور کیا ہوگا کہ یرقان کی صورت میں اکثر مریضوں کو قبض ہو جاتا ہے اگر ان مریضوں سے سوال کیا جائے کہ پاخانہ کی رنگت کیا ہے تو کہتے ہیں کہ قبض ہے اور جو کچھ تھوڑا بہت خارج ہوتا ہے وہ سفید رنگ کا ہے، اس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ بارہ انگشتی آنت سے پہلے کہیں نہ کہیں رکاوٹ ہے جو صفراء کو بارہ انگشی آنت میں گرنے نہیں دیتی تبھی پاخانہ کا رنگ سفید ہے، اور یہ بننے والا صفراء دوبارہ دوران خون میں شامل ہو کر یرقان کی کیفیت پیدا کر رہا ہے، یہ رکاوٹ اکثر مشترکہ صفراوی نالیوں میں کسی سدہ کے رک جانے سے یا پتھری کے عمل سے یا کسی سلعہ (رسولی) کی وجہ سے پیدا ہو جاتی ہے جو قشری اعصابی مسہل اور ملیّن دینے سے رکاوٹ دور ہو کر صفراء دوبارہ آنتوں کی طرف رجوع کرتا ہے جس سے قبض بھی دور ہو جاتا ہے اور یرقان بھی ٹھیک ہو جاتا ہے، صفراء ورید باب الکبد میں موجود خون کو بھی صاف رکھتا ہے کیونکہ اس ورید میں جو خون آتا ہے وہ معدہ اور آنتوں سے آتا ہے اس لئے اس کے ساتھ بعض اوقات غذائی ریزے بھی آ جاتے ہیں یہ اجزا کچھ جگر میں ہضم ہو جاتے ہیں اور کچھ صفراء ان کو ہضم کر لیتا ہے اور کچھ اپنے ساتھ بہا کر دوبارہ نظام ہضم میں بارہ انگشتی آنت کے مقام پر داخل کر دیتا ہے، صفراء خون میں شامل ہو کر خون کے قوام کو رقیق رکھتا ہے تاکہ خون کے بہنے میں آسانی ہو اور یہ شریانوں، وریدوں اور عروق شعریہ میں سے آسانی سے گذر کر جسم کی پرورش کرے، صفراء جسم کی طبعی حرارت کو بحال رکھتا ہے، صفراء پاخانے کو زرد رنگ دیتا ہے، اگر پاخانے کا رنگ

زرد نہ ہو تو یہ سمجھنا چاہیئے کہ نظام ہضم میں صفراء متعینہ مقدار میں شامل نہیں ہو رہا ہے تب قشری اغذیہ و ادویہ کے ذریعے سے جگر کے فعل کو تیز کرنا چاہیئے، پاخانے کا تندرست رنگ زردی مائل سنہری اور قوام نہ سخت اور نہ ہی نرم ہونا چاہیئے، اگر اس سے بگڑ جائے تو مختلف بیماریوں سے قیاس کرنا چاہیئے، مثلاً اگر پاخانہ کی رنگت سرخی مائل اور قوام سخت ہو تو خشکی کا غلبہ ہے قشری اعصابی دواؤں سے علاج کرنا چاہیئے، اگر رنگت زرد ہے تو اسے صفراوی امراض ہیں صفراء کا عمل دخل بڑھا ہوا ہے اعصابی قشری اور اعصابی مخاطی ادویہ سے علاج کرنا چاہیئے، اگر رنگ گہرا خاکستری ہو جائے تو یہ ورم جگر کی اطلاع دیتا ہے، اعصابی ادویہ سے علاج بالآمالہ کرنا چاہیئے، اگر سفید رنگ کے دست آئیں تو جسم میں صفراء و حرارت کی کمی ہو گئی ہے عضلاتی قشری ادویہ سے دل اور جگر کے فعل کو تیز کریں تاکہ طبعی طور پر صفراء پیدا ہو کر مرض دور ہو، اگر پاخانہ سیاہ یا سیاہی مائل آنے لگے تو اس کو دو طریقوں سے قیاس کریں کہ اگر اس میں سرخی بھی پائی جاتی ہے تو امعاء میں کہیں نہ کہیں مزمن ورم ہے جس سے خون رس کر وہیں جم جاتا ہے اور پاخانے کے ساتھ سیاہی سرخی مائل لوتھڑے خارج ہوتے ہیں، **علاج** صرف اسبغول کی کھیر کھلائیں۔ دوم خون میں سوداء کی زیادتی سے قبض اور پاخانہ سیاہ یا سیاہی مائل آنے لگتا ہے، قشری اعصابی دوا دے کر قبض دور کریں، اس دوا سے آنتوں کی قوت دافعہ تیز ہو کر قبض کو دور کر دیتی ہے، پاخانہ کے قوام کو نرم کرتی ہے، سوداء کو خارج کرتی ہے، سوداء کیا ہے؟ سردی، خون کی تلچھٹ، تہہ نشین مادہ!!

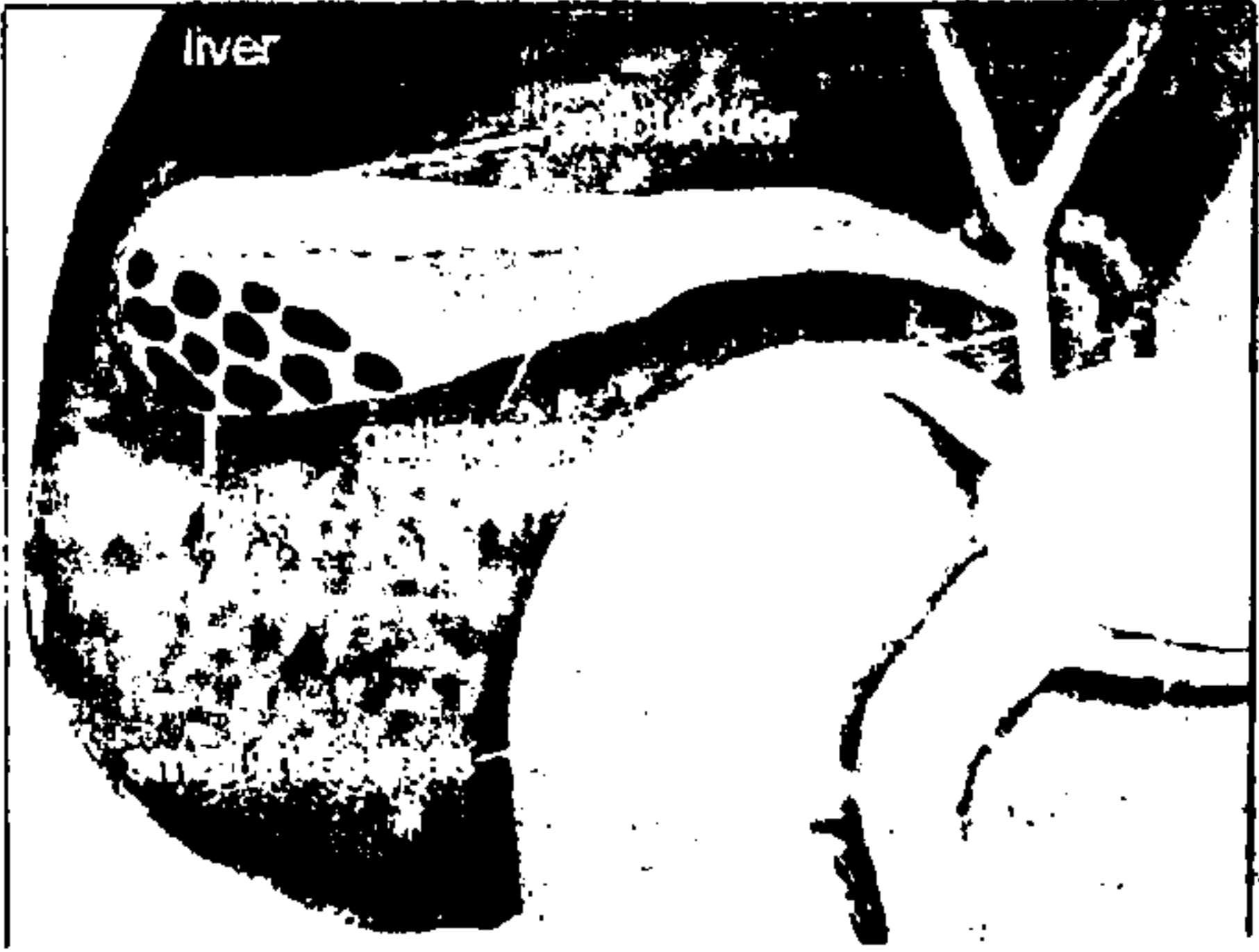
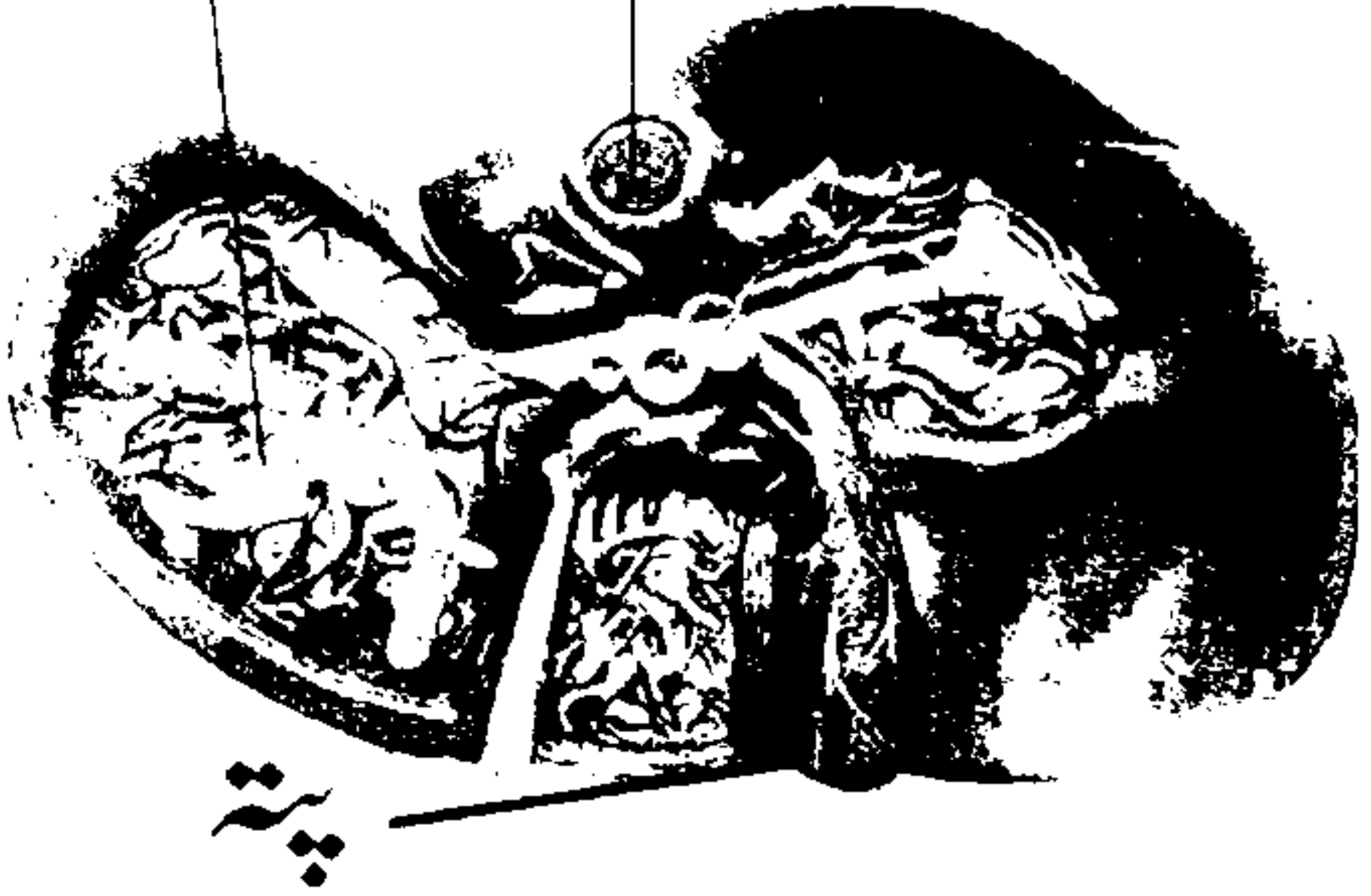
سرد مواد کو کبھی بھی گرم نہیں کرنا چاہیئے، ڈائریکٹ حرارت نہیں پہنچانی چاہیئے، کیونکہ اس

طرح گرمی کی زیادتی کی وجہ سے یہ مواد جل جائے گا اور جلنے سے اس میں خشکی بڑھے گی اور یہ خشکی کینسر کی طرف منزل آسان کردے گی، سوداء کا علاج ہمیشہ گرمی تری سے ہی کرنا چاہیئے کہ یہ حرارت سے نرم ہو اور رطوبت اسے اپنے ساتھ بہا کر جسم سے خارج کردے، ایسی باتوں کا ہمیشہ خیال رکھا کریں۔

پتہ Gall Bledder۔ پتہ ناشپاتی سے بہت حد تک مشابہہ جگر کے داہنی زیریں سطح پر سامنے کی جانب لگا ہوتا ہے، چوڑا اور گول سرا اوپر اور تنگ، لمبا حصہ جسے پتہ کی گردن کہتے ہیں نیچے بارہ انگشتی آنت کی طرف مشترکہ صفراوی نالی کے ذریعے جڑا ہوا ہے، پتہ ایک انچ چوڑا اور تقریباً ڈھائی انچ لمبا تھیلی نما عضو ہے، پتہ میں تقریباً پچیس گرام صفراء ٹھہر سکتا ہے، جگر کے دونوں فصوص سے دو نالیاں نکل کر باہم مل جاتی ہیں اور یہ ڈیڑھ انچ لمبی ہوتی ہیں انہیں مجریٰ الکبد (ہپے ٹک ڈکٹ) کہتے ہیں، پتہ کی دوسری نالی تقریباً تین انچ لمبی اور چار سے پانچ ملی میٹر موٹی ہوتی ہے، یہ لبلبہ اور بارہ انگشتی آنت کے درمیان سے نیچے جا کر اور لبلبے کی نالی کے ساتھ مل کر بارہ انگشتی آنت میں کھلتی ہے، اسے مجریٰ مرارہ یا سسٹک ڈکٹ کہتے ہیں۔

خاکہ اگلے صفحہ پر دیکھیں۔

Inferior vena cava
پتہ

liver

لبلبہ Pancreas

یہ ایک لبوترا زردی مائل غدد ہے جو معدے کے پچھلی جانب بارہ انگشتی آنت کے ساتھ جہاں مشترکہ صفراوی نالی آ کر کھلتی ہے اور دوسری طرف طحال کی ناف کے ساتھ قیام کرتا ہے، اس کا موٹا سرا جو بارہ انگشتی آنت کے ساتھ لگا ہے اسے قاعدہ یا سر بانقراس کہتے ہیں، درمیان والے حصے کو جسم بانقراس اور آخری پتلے حصے کو جو طحال کی ناف کے مقام تک جاتا ہے بانقراس کی دم کہتے ہیں، لبلبہ بارہ انگشتی آنت کی طرف جس طرف اس کا سر ہے موٹا ہوتا ہے اور دم کی طرف سے کافی باریک ہوتا ہے جو سر کی طرف سے دم کی طرف بتدریج ہے، اس کے درمیان ایک نالی چلتی ہے اسے قنات رطوبت بانقراس کہتے ہیں یہ اس کی رطوبت کو ڈیوڈینم میں پہنچاتی ہے، جس مقام پر یہ ڈیوڈینم (بارہ انگشتی آنت) میں ملتی ہے اس سے پہلے ہی اس کے ساتھ صفراء کی نالی مل جاتی ہے۔

اس غدد کی لمبائی تقریباً سات انچ اور چوڑائی تقریباً دوانچ ہوتی ہے، اور اس کا وزن تقریباً بحالت صحت ۶۰ گرام ہوتا ہے، یہ غدد ایک بہت طاقتور ہاضم جوس پیدا کرتا ہے جس میں تین قسم کے انزائمز پیدا ہوتے ہیں جو نظام ہضم میں خصوصی حصہ لیتے ہیں اس کے علاوہ اس میں ایک ہارمون (انسولین) پیدا ہوتا ہے جو بہت بڑی اہمیت کا حامل ہے، یہ ہارمون خون میں گلوکوز کی مقدار کو کنٹرول کرتا ہے، چنانچہ اس کی کمی سے مرض ذیابیطس شکری (ذیابیطس خالص) ہو جاتا ہے۔

اس غدد میں مختلف جگہوں پر بکھرے ہوئے چند مخصوص خلیات کے گروپ پائے جاتے ہیں، جنہیں لینگر ہینس کے جزائر (Islets of Langerhans) کہتے ہیں، یہ خلیات انسولین پیدا کر کے خون میں شامل کرتے ہیں۔

انسولین گلوکوز کو خون سے نکالنے اور گلائی کوجن میں تبدیل کرنے میں مدد دیتی ہے، اس کی کمی سے مرض ذیابیطس پیدا ہو جاتا ہے، اس مرض میں خون کے اندر گلوکوز کی مقدار بڑھ جاتی ہے، اور شوگر پیشاب کے ساتھ بھی خارج ہونے لگتی ہے، خون میں گلوکوز کی نارمل مقدار عموماً 120-80 ملی گرام فی سو گرام رہتی ہے، جب اس کا یہ لیول نہایت کم ہونے لگے تو انزائم ''گلوکے جن'' جگر کے اندر سے گلائی کوجن کو گلوکوز میں تبدیل کر کے خون کے اندر پھینک دیتا ہے، اگر یہ مقدار بہت زیادہ ہو جائے یعنی 180 فیصد سے بڑھ جائے تو گردے اس فالتو گلوکوز کو پیشاب میں خارج کرنے لگتے ہیں، شوگر کے ساتھ ہی بار بار پیشاب آنے کی وجہ سے پانی کا اخراج بڑھ کر جسم میں پانی کی کمی کر دیتا ہے، اس کے علاوہ چکنائی (Fats) بھی گلوکوز میں تبدیل ہونے لگتی

ہے اور کیٹون باڈیز کی پیداوار بڑھ کر خون میں جمع ہونے لگتی ہے، جس کی وجہ سے (ایسی ڈوسز) کی علامات ظاہر ہونے لگتی ہیں، یعنی تیزاب اور کھار کا توازن برقرار نہیں رہتا۔

لینگر ہینس کے جزائر میں عام طور پر دو قسم کے خلیات (الفا سیلز، بیٹا سیلز) پائے جاتے ہیں، ان میں سے الفا سیلز کی رطوبت نظام ہضم میں نہایت اہم کردار ادا کرتی ہے اور بیٹا سیلز کی رطوبت انسولین کہلاتی ہے اور یہ جسم میں گلوکوز کی مقدار کو کنٹرول کرتی ہے، اسکے علاوہ بیٹا سیلز انسولین پیدا کر کے خون کے ذریعے عضلات تک پہنچاتے ہیں اور عضلات اسے ہضم کر کے توانائی کی شکل میں جسم کو قوت پہنچاتے ہیں۔

لبلبہ جب خود مرض میں مبتلا ہو جائے تو سب سے پہلے نظام ہضم کو خراب کرتا ہے اس کے بعد انسولین و دیگر ہارمونز کی پیدائش متاثر ہو کر شوگر جیسے بڑے ہی پیچیدہ اور ہٹیلے امراض پیدا کر دیتا ہے۔

سب سے پہلے لبلبہ سوزش کی زد میں آتا ہے اور اس کے الفا اور بیٹا سیلز متاثر ہو کر اپنی اپنی رطوبات کی پیدائش کم کر دیتے ہیں، الفا سیلز غدد ناقلہ ہیں اس کی رطوبت میں ٹرپ سین، مائلاپ سین جیسے اہم خمیر پائے جاتے ہیں جو بارہ انگشتی آنت اور امعاء دقیق میں نظام ہضم پر اہم کردار ادا کرتے ہیں، بیٹا سیلز غدد جاذبہ ہیں یہ انسولین نامی اہم رطوبت پیدا کر کے عضلات میں جذب کے عمل سے گذر کر توانائی کا ذریعہ بنتی ہے اور جسم میں شوگر کے لیول کو کنٹرول کرتی ہے۔

لبلبہ کے غدد ناقلہ (الفا سیلز) کی سوزش و ورم اتارنے کیلئے اعصابی قشری ملین ایک

حصہ اور اعصابی مخاطی ملیّن دو حصہ ملا کر پانچ ماشہ دوا تین مرتبہ دن میں کھانے کے بعد تازہ پانی یا عرق کاسنی دینے سے ان کا سوزش و ورم دور ہو کر خرابیء نظام ہضم سے لے کر بلڈ شوگر تک نہایت کامیاب علاج ہے اور دستور مطب ہے۔

لبلبہ کے غدد جاذبہ اکثر سکون کی وجہ سے کام چھوڑ بیٹھتے ہیں اور عدم پیدائش انسولین کی وجہ سے شوگر کی علامت ظاہر ہو جاتی ہے، اس کی اب دو حاد اور مزمن علامات ہیں، حاد علامت کے طور پر انسولین پیدا ہونی کم ہو جاتی ہے جس سے شوگر کی علامت ظاہر ہو جاتی ہے اس کیلئے مخاطی اعصابی ملیّن اور اعصابی تریاق 1/20 دو اور ایک کی نسبت سے ملا کر چار گرام بعد از غذا صبح، دوپہر، شام دیتا ہوں تو چند ہفتوں میں ہی شوگر نارمل ہو جاتی ہے، مزمن علامت کے طور پر انسولین پیدا تو ہو رہی ہے لیکن عضلات اس پر کیمیاوی عمل کر کے توانائی کی شکل میں جسم کو مہیا نہیں کرتے ایسی صورت میں عضلاتی مخاطی ملیّن و اکسیرات سے کام لے کر شوگر جیسی علامت کو ختم کیا جاتا ہے، ان ادویہ کے استعمال سے شوگر کی وجہ سے ضعف باہ بھی دور ہو جاتا ہے، ورنہ صرف شوگر کی وجہ سے بے شمار پیچیدگیاں پیدا ہو کر زندگی اجیرن کر دیتی ہیں۔

شوگر کا علاج کرنے سے پہلے نظام ہضم کو درست کریں ورنہ ناکامی ہوگی

ہضوم اربعہ (غذا کے چار ہضم)

1۔ ہضم معدی یہ منہ سے ہی شروع ہو جاتا ہے اور معدہ و امعاء کی وساطت سے انجام پاتا ہے۔
2۔ ہضم کبدی یہ ہضم جگر میں ہوتا ہے۔
3۔ ہضم عروقی یہ ہضم رگوں (شریانیں اور وریدیں) میں ہوتا ہے۔
4۔ ہضم عضوی یہ ہضم اعضاء (دل، جگر، دماغ اور طحال) میں ہوتا ہے۔

مزید تشریح

1۔ ہضم اول اسی وقت شروع ہو جاتا ہے جب غذا منہ میں چبائی جاتی ہے تو لعاب دہن میں پایا جانے والا ٹیالین غذا کے سادہ نشاستہ دار اجزاء کو مالٹوز میں تبدیل کر دیتا ہے جو آنتوں میں جا کر شکر انگوری میں اور آنتوں سے بذریعہ عروق ماساریقا جگر میں جا کر بشکل گلوکوز ذخیرہ ہو جاتا ہے جو بوقت ضرورت خون میں شامل ہو کر جسم کی پرورش کرتا ہے، جب غذا مری کے راستے معدہ میں پہنچتی ہے تو اس کی صورت نوعیہ بدستور باقی رہتی ہے لیکن مثل آش جو (کیلوس) بن جاتی ہے جسے جگر کی قوت جاذبہ ماساریقا کے ذریعے جگر میں جذب کر لیتی ہے اور کیلوس کے فضلے کو امعاء کی طرف قوت دافعہ کے ذریعے دفع کر دیتی ہے۔
2۔ جب کیلوس جگر میں پہنچتا ہے اس میں پھر ہضم کا عمل ہوتا ہے اس میں غذا کی صورت

نوعیہ بدل جاتی ہے، اب وہ خلطی صورت اختیار کر جاتی ہے، اس میں چاروں اخلاط، ریاح، صفراء، بلغم اور سوداء مناسب تناسب سے پائے جاتے ہیں، چنانچہ جو شے مثل جھاگ کے اوپر آجاتی ہے صفراء ہے، جو مثل تلچھٹ کے نیچے تہہ نشین ہو جاتی ہے سوداء ہے، جو قصور ہضم سے کچی رہ جاتی ہے وہ بلغم ہے، ان تینوں چیزوں کو خون میں دھکیلنے والی جو چیز ہے وہ ریح ہے لہٰذا یہ چاروں اخلاط مرکب حالت میں بشکل خون ورید اعظم کے ذریعے دل کے دائیں اذن میں پہنچ جاتی ہیں یہاں تک یہ اخلاط طبی کہلاتی ہیں، جب دل کے دائیں اذن سے دائیں بطن میں اور وہاں سے شریان وریدی کے ذریعے خون پھیپھڑوں میں صاف ہونے کیلئے چلا جاتا ہے اور وہاں سے نسیم اور کاربن کا تبادلہ ہونے کے بعد شوخ سرخ رنگت میں ورید شریانی کے ذریعے دل کے بائیں اذن وبطن میں پہنچ کر شریان اعظم کے ذریعے جسم کی طرف روانہ ہوتا ہے تو تب اس میں چاروں طبعی اخلاط موجود ہوتی ہیں اور یہ جسم میں تغذیہ کے لئے پہنچ جاتی ہیں۔

3۔ جب خون جگر سے عروق میں پہنچتا ہے تو اس میں تیسرا ہضم شروع ہو جاتا ہے، چنانچہ اس میں نضج واقع ہو کر بتدریج رطوبت ثانیہ کی طرف مستحیل ہو جاتی ہے، اور ہر عضو کے موافق مستعد ومتکیفیت ہو جاتا ہے، یہ رطوبت ثانیہ دو قسم کی ہوتی ہے، **ایک فضول دوسری غیر فضول.**

فضول رطوبت ثانیہ وہ ہے جو جزو بدن نہ بن سکے، یہ اخلاط غیر طبعیہ میں داخل ہے اس کا جسم سے خارج ہونا نہایت ضروری ہے۔

غیر فضول رطوبت ثانیہ وہ ہے جو جسم کی محتاج الیہ ہے یعنی اس کا جزو بدن بننا

ضروری ہے اس کی چار اقسام ہیں۔

1۔ رطوبت محصورہ، یہ رطوبت عروق شعریہ کے جوف میں (جو اعضاء اصلیہ سے اتصال رکھتی ہیں) بھری رہتی ہے۔

2۔ دوم رطوبت طلیہ یہ وہ رطوبت ہے جو مثل شبنم کے اعضاء اصلیہ پر بکھری ہوتی ہے اور جزو عضو ہونے کی قابلیت رکھتی ہے۔

3۔ تیسری رطوبت قریبۃ العہد بالانعقاد یہ ہے یہ وہ رطوبت ہے جو اعضاء میں پہنچ کر ان کا رنگ اور مزاج تو حاصل کر چکی ہے لیکن ان کا قوام حاصل نہیں کیا، ہضم سوم سے مراد یہی رطوبت ہے۔

4۔ رطوبت متداخلہ یا اصلیہ، اس سے اعضاء جسم پرورش پاتے ہیں، اس ہضم عضوی میں رطوبت ثانیہ جو اعضاء کیلئے قابل تغذیہ بالفعل ہے اعضاء کی طرف مستحیل ہو جاتی ہے۔

ہضم اول کا فضلہ براز ہے۔

ہضم دوم کا فضلہ پیشاب ہے۔

ہضم سوم کا فضلہ پسینہ اور میل ہے۔

ہضم چہارم کا طبعی فضلہ مادہ منویہ اور غیر طبعی فضلہ اعضاء سے ترکیب پانے کے بعد تیزاب، نمک، کھار اور کیلشیئم ہے، تفصیل کیلئے دیکھو ''حقیقت نظریہ مفرد اعضاء اربعہ'' میں اعضاء کی خوراک اور فضلات۔

نظریہ مفرد اعضاء اربعہ کی مایہ ناز کتب

1- حقیقت نظریہ مفرد اعضاء اربعہ

اس کتاب میں نظریہ مفرد اعضاء اربعہ کی تھیوری پر بحث ہے جسے پڑھ کر آپ کو نظریہ کی افادیت و اہمیت کا اندازہ ہو جائے گا کہ اس تھیوری کو اپنا کر کس طرح آپ یقینی اور بے ضرر اور سائنٹیفک علاج کر کے ملک وقوم کا زرمبادلہ بھی بچانے کا سبب بنتے ہیں اور دکھی عوام کی سستے داموں خدمت کر کے اللہ تعالیٰ کی خوشنودی حاصل کرتے ہیں۔

2- کلید مطب

اس کتاب میں علم نبض پر نظریہ کے حوالے سے بحث کی گئی ہے، نظریہ نے طب یونانی کی اٹھائیس نبضوں میں الجھانے کی بجائے اخلاط کے مطابق صرف چار نبضوں سے بحث کر کے علم طب کو وہ کمال بخشا ہے جو اس دور عزیز کی خاص ضرورت تھا اس کے علاوہ اکثر امراض پر خاکے بنا کر نبض سمجھانے کی کوشش کی گئی ہے۔

3- ہٹیلے امراض (جلد اول)

ہٹیلے امراض کا معنی وہ ضدی امراض ہیں جن کے علاج کیلئے مریض کی جیب اور گھر کی الماری ہر وقت ادویہ سے بھری رہتی ہے، اس کتاب میں پراسٹیٹ گلینڈ، بواسیر اور السر معدہ کے بارے میں مکمل بحث ہے جسے پڑھ کر آپ کو بہت فائدہ ہوگا۔

4- کلینیکل میتھڈز

اس کتاب میں مطب کو چلانے کے طریقے بتائے گئے ہیں، جنہیں اپنا کر آپ کو بہت فائدہ ہوگا اس کے علاوہ اس میں مختلف مریضوں کے کیس بحث کئے گئے ہیں، کہ جب مریض بہت سی علامات لے کر آئے تو اس کا علاج کیسے کرنا ہے۔

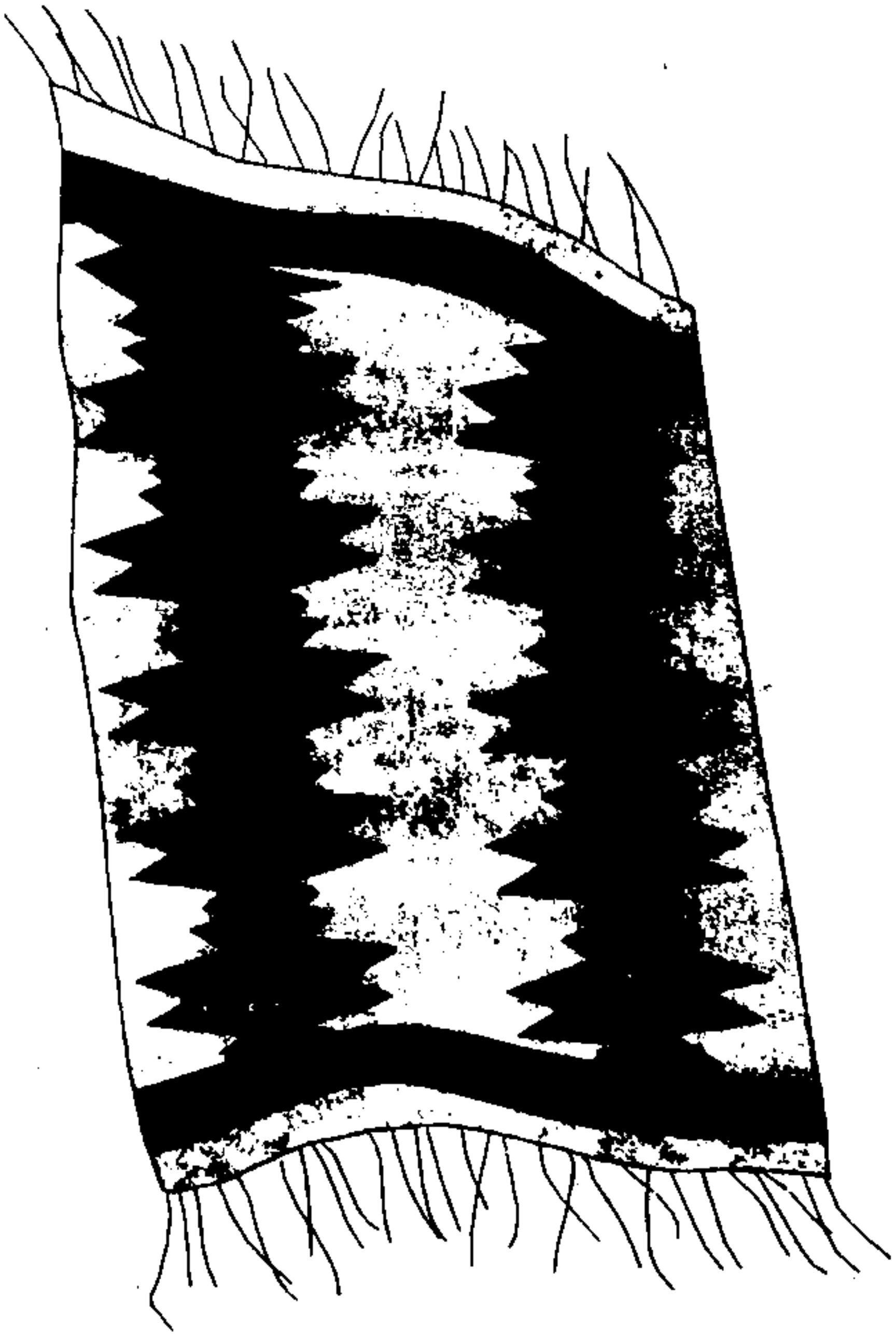
5- علاج الامراض (مکمل سیٹ دو جلد)

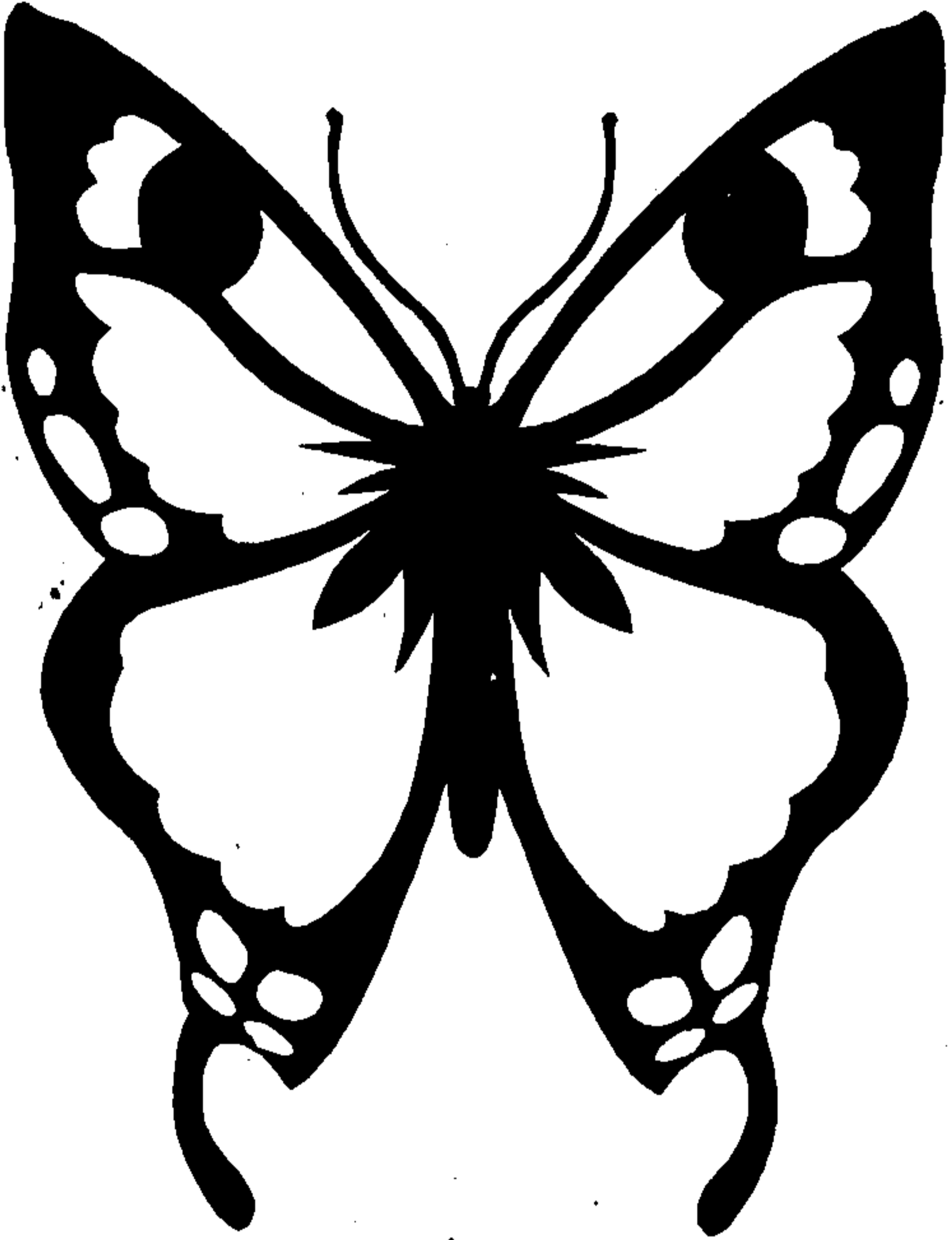
معالجہ کے سلسلہ میں تقریباً تمام جسمانی امراض پر مکمل بحث کی گئی ہے، جسے پڑھ کر ایک عام پڑھا لکھا شخص بھی اپنا اور اپنے خاندان کا علاج کر سکتا ہے۔

6- مجربات شاکر

اس کتاب میں میرے اب تک کے مجربات کا نچوڑ کسی بخل کے بغیر پیش کیا گیا ہے، جس کا سب سے بڑا ثبوت یہ ہے کہ میں خود اپنے مطب پر بھی انہی نسخہ جات سے علاج کرتا ہوں، اس سے بڑی اور سچائی کیا ہوگی، اس کتاب کے ہوتے ہوئے نسخہ جات کی کسی دوسری کتاب کی ضرورت نہیں پڑے گی، انشاءاللہ تعالیٰ عزّ وجلّ

آپ کا پرخلوص ساتھی

حکیم وڈاکٹر پروفیسر محمد اشرف شاکر

نماز مومن کی معراج ہے

نماز پڑھیں کہ یہ برائیوں سے بچاتی ہے،دل کوسکون دیتی ہے

اسے بنانے والا کیسا ہوگا؟

علاج بالغذا اور آسان چٹکلے

مصنّف

حکیم وڈاکٹر پروفیسر **محمد اشرف** شاکر

(حصّہ دوم)

فاضل طب وجراحت

فاضل نظریہ مفرد اعضاء اربعہ

ڈاکٹر آف ہومیومیڈیسنز سسٹم

اس حصہ میں عام استعمال ہونے والی روزمرہ کی غذاؤں اور پھلوں پر اللہ تعالی عزوجلّ کی توفیق سے بحث کی گئی ہے۔

حکیم وڈاکٹر پروفیسر **محمد اشرف** شاکر

فہرست مضامین

مضامین	صفحہ نمبر

مضامین	صفحہ نمبر

مضامین	صفحہ نمبر

ب

مضامین	صفحہ نمبر

مضامین	صفحہ نمبر

مضامین	صفحہ نمبر

ج

ح

مضامین	صفحہ نمبر

مضامین	صفحہ نمبر

ش

مضامین	صفحہ نمبر

مضامین	صفحہ نمبر

مضامین	صفحہ نمبر

مضامین	صفحہ نمبر

مضامین	صفحہ نمبر

مجھے بھی پڑھیں

ربّ کائنات کے نام سے شروع جس نے کائنات کا ذرہ ذرہ اس خوبصورتی اور محبت سے تخلیق کیا کہ جس سے آگے خوبصورتی اور محبت کا تصور ختم ہو جاتا ہے، تخلیق کائنات کے بعد ہر مخلوق کو اس کی نوع کے مطابق اس وقت تک رزق مہیا کیا جب تک اس کی زندگی ہے، پھر نوعی طور پر اسے کھانے کے طریقوں کی سمجھ عطا فرمائی، ہماری بحث انسان کی غذا سے ہے کہ وہ کس غذا کو کس طرح کھاتا ہے اور اس کے فوائد حاصل کرتا ہے، لیکن یہ ایک فن ہے جس کے علماء موجود ہیں کہ کون سی غذا کس مزاج کی حامل ہے اور کس شخص کیلئے مفید اور کس شخص کیلئے ضرر رساں ہے یا کیسی مرضی حالت میں کونسی غذا مفید ثابت ہو گی، آنے والے اوراق میں میں اپنے علم کے مطابق اسی پر بحث کروں گا کہ میں کس غذا کو کن فوائد کی حامل سمجھتا ہوں اور اس کا کن مرضی حالات میں استعمال کرنا مفید رہے گا۔

کوئی بھی علم ہو کوئی بھی موضوع ہو اس پر مکمل طور پر کوئی انسان بھی دسترس نہیں رکھتا لیکن یہ ضرور ہے کہ ہر سیر پر سوا سیر ضرور ہے (ایک محاورہ ہے) یعنی ایک سے بڑھ کر ایک ہے، اپنے علم کو سوا کرنے کیلئے کہیں نہ کہیں سے مدد بھی حاصل کرنی پڑتی ہے، میں نے بھی دن رات کی محنت شاقہ سے کئی مصنفین کی کتب کھنگالیں لیکن تشفی نہیں ہوئی کوئی کچھ لکھتا ہے اور کوئی کچھ!!! ایک سمجھ دار شخص یہ موازنہ ضرور کر سکتا ہے کہ اس مصنف نے نقل کتنی ماری ہے، کس طرح؟ تجارب و مشاہدات، بڑوں کی محفلیں، مطالعہ، ذاتی تجربات، جب میں نے کتب کا مطالعہ کیا تو ایک سے بڑھ کر ایک نقل کرنے والا ملا، کتب کے سرورق تو ایسے تھے

کہ دل کھنچتا تھا لیکن جب ان کے اندر جھانکا تو دل پریشان ہو گیا، کہ جب لوگ انہیں پڑھ کر اس پر عمل کریں گے تو بجائے نفع کے نقصان ہوگا، اسی وقت فیصلہ کیا کہ کتاب کی ضخامت ضرور بڑھ جائے گی لیکن تمام جزئیات سے پردہ اٹھانا نہایت ضروری ہے، شاید اس سے پہلے جب کتاب لکھنی شروع کی تھی تفصیل میں جانے کا ارادہ نہیں تھا، لیکن امت محمدیہ ﷺ کی محبت، ملک وقوم کی محبت آڑے آئی اور فیصلہ کیا کہ ہر پھل وسبزی اور مشروبات پر مزاجاً لکھنا ضروری ہے کہ ہر خاص وعام اس کتاب سے فائدہ حاصل کر کے صحت مند زندگی گذار سکے، کتاب کے اس حصہ میں آپ کو تقریباً دوسو کے قریب کھانے پینے کی اشیاء پر بحث پڑھنے کو ملے گی، اس میں پھل، سبزیاں، مشروبات اور قہوہ جات پر اپنی سمجھ کے مطابق تفصیل سے لکھنے کی کوشش کی ہے، اللہ تعالیٰ جل جلالہ سے دعا ہے کہ اس نیک کام میں میری مدد فرماتے ہوئے اس کتاب کو عوام کیلئے گوہر نایاب، اور میرے لئے حضور پرنور ﷺ کے وسیلہ جلیلہ سے صدقہ جاریہ اور آخرت میں ذریعہ نجات بنائے، خاتمہ بالایمان مع مغفرت عطا فرمائے۔ آمین

طالب دعا

حکیم وڈاکٹر پروفیسر محمد اشرف شاکر

فاضل طب وجراحت (مستند درجہ اول)

فاضل طب سمپل آرگینو پیتھی

ڈاکٹر آف ہومیو میڈیسنز سسٹم

آڑو

تقریباً تیس برس پہلے ہمارے ملک میں لمبا اور گول دو قسم کا آڑو پایا جاتا تھا جس کا اب نام ونشان تک نہیں ہے دوسرے پھلوں کی طرح اب فارمی آڑو پایا جاتا ہے، یہ بیضوی شکل کا تقریباً 200 گرام تک وزنی نہایت سرخی مائل زرد رنگ، نازک جسم، خوبصورت روئیں دار، قدرے ترشی کا حامل ہوتا ہے، اس کی کاشت پہاڑی علاقوں میں دس ہزار فٹ کی بلندی کے علاوہ اب میدانی علاقوں میں بھی ہونے لگی ہے، اس کا پودا چھ سے دس فٹ تک بلند جھاڑی دار، پتے ڈھائی تین انچ لمبے آگے سے نوک دار ہوتے ہیں، اس کو گلابی رنگ کے خوبصورت پھول نکلتے ہیں، ماہرین کے مطابق اس کا اصل وطن چین تھا لیکن دو ہزار سال قبل روم میں کاشت کیا جانے لگا، آہستہ آہستہ دنیا کے مختلف ممالک اس کی طرف متوجہ ہو گئے اور یوں ہمارے ملک میں بھی کاشت کیا جاتا ہے، یہ زیادہ طور پر کوئٹہ کی طرف خوب پھلتا ہے اور وہیں کا آڑو لذت بخش، معمولی ترش، شیریں اور کثیر الغذا ہے، ہری پور، ہزارہ کی طرف بھی کاشت کیا جاتا ہے لیکن کوئٹہ کا معیار عمدہ ہے، آم کا موسم رخصت ہو رہا ہوتا ہے تو آڑو آنا شروع ہو جاتا ہے، اسے درختوں سے نیم پختہ ہی توڑ لیا جاتا ہے اور لکڑی کی پیٹیوں میں اخبار کے اندر ڈھک دیا جاتا ہے اور یہ چار سے پانچ روز میں پک جاتا ہے، اگر اس میں مصالحے کی پڑیا (کاربورائیڈ) رکھ دی جائے تو چوبیس گھنٹوں میں پک جاتا ہے جو صحت کیلئے مضر ہے، اس کیمیکل والے کو کھانے سے منہ میں چھالے بن جاتے ہیں۔

غذائی اجزاء۔ سوگرام آڑو میں ایک گرام لحمی اجزاء، ۱۲.۹ ملی گرام نشاستہ دار اجزاء، وٹامن اے ۱۲۷۹۰ یونٹ، وٹامن بی ۳.۰ ملی گرام، وٹامن سی ۷ ملی گرام، حرارے ۵۰ ملی گرام یا (۴۰)، پوٹاشیم ۲۸۰ ملی گرام، کیلشیئم ۱۶ گرام، فولاد ۵ گرام، فاسفورس ۲۳ ملی گرام، اور دیگر ریشہ دار اجزاء ترشی اور مٹھاس کے مطابق تھوڑی سی کمی بیشی کے حساب سے پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ اگر ترش ہو تو سرد خشک درجہ دوم، اگر شیریں ہو تو سرد تر درجہ دوم

مقدار خوراک۔ کثیر الغذا ہے لیکن سو سے چار سو گرام تک کھایا جاتا ہے۔

نفع۔ ملیّن ہے آنتوں کو نرم کرتا ہے، قبض دور کرتا ہے، مقوّی و محرک عضلات ہے، دل کو قوت دیتا ہے، معدہ و امعاء کے عضلاتی حصے کیلئے قوت بخش ہے، مسکن جوش خون ہونے کی وجہ سے خون میں سے صفراوی امراض دور کرتا ہے، عضلات کو قوت دیتا ہے ان میں تحریک پیدا کرتا ہے اس لئے بلڈ شوگر اور پیشاب میں شوگر آنے کو مفید ہے، انسولین کو عضلات میں ہضم کر کے جسم کو توانائی فراہم کرتا ہے، پیٹ کے کیڑوں کیلئے خصوصاً مفید ہے۔

آلوچہ

آلو بخارا خاندان کا پھل ہے، کافی ترش ہوتا ہے پک جائے تب بھی اس کی گٹھلی کے گرد گودے میں ترشی ضرور پائی جاتی ہے، آلو بخارے سے پہلے پک کر بازار میں آ جاتا ہے، اس کو اگر خشک کر لیا جائے تو یہی آلو بخارا کے نام سے پنساریوں سے مل جاتا ہے اسے اکثر شربت بنانے کے کام میں لایا جاتا ہے، پہاڑی علاقوں میں پیدا ہوتا ہے، اس کا درخت قلمی آم جتنا بڑا اور پتے گول آگے سے نوک دار ہوتے ہیں۔

غذائی اجزاء۔ خشک سو گرام آلو بخارے میں وٹامن اے تقریباً ۱۶۰۰ یونٹ، وٹامن بی ۱۰۔۰ ملی گرام، وٹامن سی ۳ ملی گرام، ۱۱۰ حرارے، نایاسین ۷۔۱۰ ملی گرام، کیلشیئم ۹ ملی گرام، اور فولاد ۷ ملی گرام پایا جاتا ہے۔

مقدار خوراک۔ پانچ سے سات دانے

مزاج۔ سرد خشک درجہ دوم

فوائد۔ آنتوں کو نرم کرتا ہے، خصوصاً خون میں سے صفراء کو کم کرتا ہے، پیاس ختم کرتا ہے، اگر اس کا شربت بنا کر استعمال کیا جائے تو جگر کے فعل کو کم کرتا ہے نتیجتاً صفراوی امراض ختم ہو جاتے ہیں، رنگ چہرہ صاف کرتا ہے، بھوک لگاتا ہے۔

آلو بخارا

جیسے گرمیوں میں آم مشہور پھل ہے اسی طرح آلو بخارا بھی عام پایا جانے والا پھل ہے اور اس سے ہر کوئی واقف ہے، آم کے ساتھ ساتھ ہی آلو بخارا کوہستانی علاقوں سے ہم تک پہنچتا ہے، سیاہی مائل سرخ رنگت، پچاس سے سو گرام تک وزنی گول گول خوبصورت دانے ہوتے ہیں، معمولی ترش لیکن نہایت شیریں اور رس دار گودے سے بھرے ہوئے، کھا کر جنت یاد آ جاتی ہے۔

غذائی اجزاء۔ سو گرام آلو بخارے میں وٹامن اے ۱۸۹۰ یونٹ، وٹامن بی تھایا مین ۰۱۰ ملی گرام، وٹامن سی ۳ ملی گرام، ۱۶۵ حرارے، نایاسین ۱۰۷ ملی گرام، نشاستہ ۷ گرام، کیلشیئم ۱۱ ملی گرام، فولاد ۷ ملی گرام پایا جاتا ہے۔

مزاج۔ سرد تر درجہ دوم

مقدار خوراک۔ پانچ تا سات دانہ

فوائد۔ صفراء کو ختم کر کے خصوصاً خون کے جوش کو کم کرتا ہے، پیاس کم کرتا ہے، ملیّن ہے، آنتوں میں رکے ہوئے مواد کو خارج کرتا ہے، اس میں فولاد کا جزو پایا جاتا ہے، مولد خون ہے، رنگ و روپ نکھارتا ہے، مصفّی خون بھی ہے، اس کا شربت بنا کر بھی استعمال کرتے ہیں۔

آملیٹ

انڈے میں پیاز، سبز مرچ، ادرک، لہسن، ہلدی، نمک اور دھنیا وغیرہ ڈال کر پھینٹ لیتے ہیں اور فرائی پین میں تل کر تیار کرتے ہیں، گھروں میں جب کوئی سالن پکا ہوا نہ ہو تو اسی سے روٹی کھالی جاتی ہے، امراء میں پراٹھے کیساتھ کھاتے ہیں، کبھی ٹوسٹ کے ساتھ بھی کھالیا جاتا ہے غرضیکہ اسے سالن کی جگہ یا کسی نمکین کی خواہش کے طور پر استعمال کرتے ہیں، ہر بچہ بوڑھا اس سے واقف ہے۔

غذائی اجزاء۔ سو گرام آملیٹ میں مواد لحمیہ ۱۳.۳ فیصد، روغنی اجزاء ا فیصد، نشاستہ دار اجزاء ا فیصد، پانی ۷۵ فیصد، نمک ۰.۶ فیصد، ۳۰۰ حرارے، شکر ۰.۵ فیصد کے علاوہ کثیر مقدار میں گندھک اور فولاد پائے جاتے ہیں، انڈے کی سفیدی میں کیلشیم کی ایک بڑی مقدار پائی جاتی ہے، انڈے کا وزن اگر چار سو گرام ہو تو اسمیں تین سو گرام کولیسٹرول پایا جاتا ہے، اس لئے دل کے مریضوں کیلئے خصوصاً منع ہے۔

مزاج۔ آملیٹ کی شکل میں خشک گرم

مقدار خوراک۔ دو انڈوں کا آملیٹ

فوائد۔ مولد خون، مقوی باہ و بدن ہے، خصوصاً حرارت غریزی کو مشتعل کرتا ہے، دل کے فعل کو مشینی طور پر تیز کر کے خون میں حرارت بڑھاتا ہے، جگر کو طاقت دیتا ہے۔

آلو

ایک محتاط اندازے کے مطابق آلو واحد ایسی سبزی ہے جو مختلف طریقوں سے پوری دنیا میں سب سے زیادہ کھائی جاتی ہے، کہیں شوق سے اور کہیں غربت کا مقابلہ کرنے کیلئے استعمال میں لایا جاتا ہے، بچہ بچہ اس سے واقف ہے کیونکہ بچوں کی مرغوب غذا ہے، کہیں چپس کی شکل میں اور کہیں پکوڑوں میں اور کہیں سبزی میں کھاتے ہیں، غرضیکہ تعارف کا محتاج نہیں ہے، ضعف معدہ کے مریضوں کیلئے خصوصاً نقصان دہ ہے۔

غذائی اجزاء۔ اس میں سب سے زیادہ نشاستہ دار اجزاء اور اس کے بعد کیلشیئم، میگنیشیئم، وٹامن اے، وٹامن سی، ۸۰ حرارے، کچھ فولادی اجزاء پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ آلو کے مزاج کے بارے میں اختلاف پایا جاتا ہے، کوئی اسے سرد خشک خیال کرتا ہے اور کوئی خشک سرد لیکن میرے تجارب و مشاہدات کی روشنی میں یہ سرد تر ہے، میں اس کی دلیل دیتا ہوں جس سے ثابت ہو جائے گا کہ میں اسے جو سمجھتا ہوں یہ وہی ہے، ایک وضاحت یہ بھی کر دینا ضروری ہے کہ آلو کو مفرد طور پر شاذ ہی استعمال کیا جاتا ہو اسے پچانوے فیصد کسی نہ کسی سبزی یا گوشت میں ڈال کر پکایا جاتا ہے، آلو کے سرد تر ہونے کی سب سے بڑی دلیل یہ ہے کہ اسے مفرد طور پر کھانے سے معدہ بوجھل ہو جاتا ہے، بھوک مٹ جاتی ہے، پیٹ میں ہوا کے گولے سے گھومنے لگتے ہیں اگر شومئی قسمت ہیضے کا مریض کھا بیٹھے تو مرض بگڑ کر گم ہیضے میں تبدیل ہو کر مریض

مرض سمیت سفر آخرت پر روانہ ہو جاتا ہے، اگر بلغم آ رہی ہو تو وہ گاڑھی ہو کر جم جاتی ہے اور مرض میں اضافہ ہو جاتا ہے، کمزور معدے کا مریض اسے استعمال کر بیٹھے تو گیس سے معدہ بھر جاتا ہے، جلے ہوئے مقام پر اسے کچا ہی رگڑ کر مثل بالائی کر کے اوپر لیپ کر دینے سے چھالے نہیں پڑتے جلن فوراً فو چکر ہو جاتی ہے، آلو کھانے سے بھوک ختم نہیں تو کم ضرور ہو جاتی ہے، ان تمام تجارب سے ثابت ہوتا ہے کہ آلو سرد تر ہے اور تنبیہ یہ ہے کہ اسے ہمیشہ گوشت کے ساتھ یا انڈے، کریلے، پکوڑے، قیمہ، میتھی، پالک، ادرک پیاز لہسن کے ساتھ ہی کھانا چاہیئے تاکہ ضرر سے بچا جا سکے۔

مقدار خوراک۔ بیس تا پچاس گرام لیکن کمزور معدہ والے نہ کھائیں

نفع۔ سب سے بڑا نفع یہی ہے کہ غربت کا دفاع ہے، اس میں نشاستہ دار اجزاء وافر مقدار میں ہونے کی وجہ سے بھوک مٹاتا ہے، کچھ بھی کھانے کو نہ ہو تو آلو ابال کر چھیل لیں اور انار دانے والی چٹنی ملا کر روٹی کھائی جا سکتی ہے، غریب گھروں میں کثرت سے کھاتے ہیں، اسے اکیلا کبھی نہیں کھانا چاہیئے اس کے ساتھ تیز مرچ مصالحہ جات از قسم ادرک، ٹماٹر لہسن، سرخ مرچ، لیموں وغیرہ ضرور استعمال کریں، آلو خصوصاً رات کر وقت نہیں کھانا چاہیئے کیونکہ پیٹ میں نفخ پیدا کرتا ہے۔

آلو کا خاص نفع یہ ہے کہ جل جانے کے مقام پر اس کو چٹنی کی طرح پیس کر لیپ کرنے سے فوراً جان کو سکون ہو جاتا ہے، چھالے بھی نہیں پڑتے۔

آم

ہائے آم، آم کے تصور سے ہی منہ سے رال ٹپکنے لگتی ہے، آم ایسا پھل ہے جس کا سال بھر بڑی بے چینی سے انتظار کیا جاتا ہے، دنیا کے ہر خطے میں بچہ بوڑھا اس کا شیدائی ہے، کبھی سبز رنگ، کبھی ہلکا زرد رنگ اور کبھی زردی کے ساتھ گلابی دھبے کیا خوبصورت لگتے ہیں، سری لنکا اس کا اصل وطن تھا لیکن صدیاں پہلے برصغیر پاک و ہند میں لایا گیا اور پھر اس پر ریسرچ جو ہوئی ہے، اب پوری دنیا میں اس کی کوئی ساڑھے چار سو اقسام دریافت ہو چکی ہیں، گرم ممالک میں بکثرت پیدا ہوتا ہے لیکن سرد ممالک میں بھی تیز ترین ٹرانسپورٹ نے اسے پہنچا کر لوگوں کو دیوانہ بنا رکھا ہے، جنت کا پھل ہے، ذائقے اور خوشبو سے ہر دلعزیز ہے، کچا پکا ہر طرح استعمال کیا جاتا ہے، کچے آم کا مربہ اور اچار بنا کر استعمال کرتے ہیں اور پکا آم تو پھر ہے ہی پھلوں کا بادشاہ!!

آم کی دو اقسام عام پائی جاتی ہیں ا۔ قلمی ۲۔ تخمی

قلمی آم دو مختلف آم کے درختوں کی ٹہنیاں خاص ترکیب سے جوڑ کر اوپر پلاسٹک پیپر باندھ دیتے ہیں جس سے ایک تیسری قسم کی ٹہنی اگتی ہے اور نئی قسم کا آم بن جاتا ہے جو اپنے ذائقے اور خوشبو کے اعتبار سے نہایت نفیس ہوتا ہے، اس قلمی آم میں گودا زیادہ ہوتا ہے، ریشہ بالکل نہیں ہوتا، گٹھلی بالکل پتلی ہے، خوشبو مسرور کن، میں اسے مذاق میں خربوزہ کہا کرتا ہوں کہ یہ پیٹ بھر دیتا ہے، اس میں گرمی بنسبت تخمی کے کم ہوتی ہے، تخمی آم گٹھلی سے اگایا جاتا ہے، اس کی مختلف اقسام ہیں جن میں سے ترش اقسام کا

اچار بنایا جاتا ہے، جو کم ترش ہوتا ہے اس کا مربہ بنالیا جاتا ہے، قلمی آم کی نسبت تخمی آم کا رس رقیق ہوتا ہے اس لئے یہ جلد ہضم ہو جاتا ہے، آم کی ہر قسم خواہ قلمی ہو یا تخمی اپنی خوشبو اور ذائقے سے ہر دلعزیز ہے، کئی ایسے بھی ہیں جو روٹی کی بجائے آم کھا کر ہی پیٹ بھر لیتے ہیں۔

غذائی اجزاء۔ آم میں نشاستہ دار اجزاء اور شکر بہت مقدار میں پائی جاتی ہے، اس کے علاوہ وٹامن اے، وٹامن بی، وٹامن سی کی کثیر مقدار پائی جاتی ہے، ٦٦ حرارے، فولاد، کیلشیم، فاسفورس، پوٹاشیم اور گندھک کے اجزاء بھی پائے جاتے ہیں، جو صحت کیلئے نہایت قوت بخش ہیں، میٹھا آم زیادہ طاقتور ہوتا ہے۔

مزاج۔ قلمی آم گرم تر درجہ اول، تخمی کی بعض قسمیں گرم تر درجہ دوم اور بعض درجہ اول ہیں، کچا تخمی آم خشک سرد ہے اس سے امچور بھی بنایا جاتا ہے۔

مقدار خوراک۔ پیٹ بھر کر کھایا جا سکتا ہے۔

فوائد۔ تخمی آم ہاضم، جالی، مؤلد خون، مشتہی، مقوی دماغ و اعصاب و باہ قلمی آم بھی تقریباً انہی اوصاف کا مالک ہے لیکن اس کی طاقت قدرے کم ہے لیکن اسے ہی پسند کیا جاتا ہے، خصوصاً شوگر کے مریضوں کیلئے اس سے پرہیز لازم ہے لیکن کرتے نہیں کیونکہ آم پھل ہی ایسا ہے کہ ہر امیر غریب اسکا شیدائی ہے۔

آئس کریم

دور جدید کی مصنوعات میں سے ہے بچے اس کے دیوانے ہیں لیکن بڑے بھی شوق سے کھالیتے ہیں، ٹھنڈی اور لذیز، مزے دار، مسکن، مفرح ہوتی ہے۔

غذائی اجزاء۔ اسے بنانے میں مختلف پھل اور پھلوں کے جوسز استعمال ہوتے ہیں، غذائی اجزاء ان کی مناسبت سے ہیں لیکن گائے کا خشک دودھ ہر قسم میں استعمال ہوتا ہے، مواد لحمیہ ۳ فیصد، روغنی اجزاء ۷.۳ فیصد، شکر یلے اجزاء ۹.۴ فیصد، نمکیات ۰.۷ فیصد، باقی سب پانی اور فلیورز ہیں۔

مزاج۔ مجموعی طور پر تر سرد لیکن جن پھلوں کے جوسز ڈالے گئے ہوں انکا مزاج بھی شامل کریں گے مثلاً اگر آم ڈالا گیا ہے تو اس کی گرمی تری اس میں شامل کریں گے اگر مالٹا ڈالا گیا ہے تو اس کی سردی اور لطافت و فرحت شامل کی جائے گی۔

مقدار خوراک۔ ایک تا دو سو گرام

فوائد۔ تفریح طبع کیلئے کھائی جاتی ہے، ورنہ غذائی فوائد اتنے نہیں ہیں، بچوں کی پسندیدہ ہے، وقتی طور پر دل کو سکون اور فرحت دیتی ہے، خصوصاً فشار الدم ضعیف اور شوگر کے مریضوں کیلئے منع ہے۔

آلو چنے

آلو چنے کوئی ضروریات زندگی تو نہیں لیکن کئی دوسری تفریحات طبائع کی طرح ایک ڈش ہے، جو کبھی بھوک مٹانے کیلئے اور کبھی محض دیکھا دیکھی کھائی جاتی ہے، یعنی زندگی کالازمی جزو نہیں ہے، لیکن پھر بھی کھائی جاتی ہے۔

غذائی اجزاء۔ اس میں سب سے زیادہ نشاستہ دار اجزاء اور اس کے بعد کیلشیم، میگنیشیم، وٹامن اے، وٹامن سی، ٹماٹر، پیاز، دہی، کی وجہ سے پروٹینز، وٹامن ڈی، سو گرام میں آلو چنے میں ۱۰۰ حرارے پانی اور کچھ فولادی اجزاء پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ سرد خشک مائل بہ اعتدال

اعتدال سے بحث۔ اعتدال تو کسی چیز میں نہیں پایا جاتا ہر چیز کا کوئی ایک مزاج ہے لیکن جب اعتدال کا لفظ استعمال کیا جائے تو اس کا مطلب محض یہ ہوتا ہے، کہ ہر تندرست اور بیمار کو یہ چیز یکساں فائدہ دیتی ہے۔

مقدار خوراک۔ ایک درمیانی پلیٹ

فوائد۔ محض تفریح طبع ہے لیکن پیٹ بھی بھرا جاتا ہے، دل کیلئے طاقت بخش ہے، اور گرم مزاجوں کیلئے ٹماٹر، پیاز نکال کر خصوصاً مفید ہے۔

لیچی

موسم گرما میں آم سے ذرا سا پہلے آنے والا خوبصورت اور دل خوش کن پھل ہے، یہ اخروٹ سے تھوڑا سا چھوٹا سرخ گلابی مائل گچھوں کی شکل کا پھل ہے، اس کے درخت آم کی طرح کے ہوتے ہیں لیکن اس کے پتے آم کے پتوں سے ذرا سے چھوٹے ہوتے ہیں، دریائے راوی کے ساتھ اس کے باغات عام پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ تر سرد درجہ دوم

مقدار خوراک۔ سوتا تین سو گرام، بعض لوگ آدھا کلو تک بھی کھا جاتے ہیں۔

فوائد۔ گرمی کے موسم میں جس طرح آلو بخارا صفراوی مریضوں کیلئے نہایت مفید پھل ہے اسی طرح لیچی بھی صفراوی مزاج مریضوں کیلئے نعمت غیر مترقبہ ہے، خصوصاً خفقان القلب کیلئے نہایت مفید پھل ہے، پیاس ختم کرتا ہے، مفرح ہے، جب دل کثرت صفراء کی وجہ سے گھبراتا ہو تو یہ پھل کھانا مفید رہتا ہے، پیشاب کی جلن دور کرتا ہے، صفراوی بخاروں کو مفید ہے، لیکن مہنگا ہونے کی وجہ سے خاص ہی کھاتے ہیں عام لوگوں کی پہنچ سے دور ہے صرف دیکھ سکتے ہیں کھا نہیں سکتے، اس کے بیج لوکاٹھ کے بیجوں کے مشابہ ہوتے ہیں انہیں پیس کر مرض ہرنیا کیلئے خصیوں پر لیپ کرنے سے عارضی طور پر ان کی دکھن دور ہو جاتی ہے۔

ارہر کی دال

اس پودے کو اڑو کا پودا بھی کہتے ہیں، یہ پودا جھاڑی دار پھیلا ہوا ہوتا ہے اس کی شاخیں ایک فٹ تک اونچی ہوتی ہیں جن سے یہ بالوں کے ایک گچھے کی شکل میں ڈھکا ہوا ہوتا ہے، اس کو ڈیڑھ سے ڈھائی انچ تک لمبی گول پھلیاں لگتی ہیں، ہر پھلی میں آٹھ سے پندرہ تک سیاہ گہرے بھورے رنگ کے بیج ہوتے ہیں، سوکھے ہوئے بیجوں کو ارہر اور جب انہیں دل کر دال بنالی جائے تو ہلکی زرد رنگ کی دال ہوتی ہے اسے ارہر کی دال کہتے ہیں اس کی عموماً کھچڑی وغیرہ پکا کر کھائی جاتی ہے، دال بھی پکاتے ہیں۔

غذائی اجزاء۔ سو گرام میں ۵ فیصد کاربوہائیڈریٹ، ۲۲ فیصد پروٹین، ۴.۸ فیصد ریشہ اور ۴.۴ فیصد کھار ہوتی ہے، اس کی پروٹین گوشت جیسے خواص رکھتی ہے، چھلکے والی ارہر میں فولاد، کیلشیئم، فاسفورس، اور دیگر کیمیاوی عناصر پائے جاتے ہیں، اس میں فاسفورس ایسڈ کی شکل میں پایا جاتا ہے۔

مزاج۔ تر گرم لیکن اس میں جب گھی، سرخ مرچ، لہسن، مصالحہ جات داخل کئے جائیں تو گرم تر ہے۔

مقدار خوراک۔ عام سالن کی طرح سو گرام تک

فوائد۔ نفخ دور کرتی ہے، خصوصاً بیماری کے بعد قوت کیلئے استعمال کرتے ہیں۔

اچار سہانجنہ

سہانجنہ دس سے پینتیس فٹ بلند ایک درخت ہے جو دریائے چناب کے ساتھ ساتھ اودھ تک پایا جاتا ہے، اس کی دو اقسام ہیں ایک کے پھول سرخ اور دوسری قسم کے پھول سفید ہوتے ہیں، اس کی لکڑی سے نیلا رنگ بنایا جاتا ہے، اسے سال میں دو سے تین مرتبہ پھول اور پھر پھلیاں لگتی ہیں یہ پھلیاں چھ سے دس انچ تک لمبی ہوتی ہیں اس کی جڑ کا اچار بنا کر کھایا جاتا ہے، اسے ہی سہانجنہ کی مولی کہتے ہیں کیونکہ اس کی شکل عام مولی کی طرح ہوتی ہے، یہ مارچ اپریل میں عام ملنے لگتی ہیں۔

مزاج۔ سرخ پھولوں والے کا گرم خشک درجہ سوم اور سفید پھول والے کا گرم تر درجہ دوم ساتھ رطوبت فضلیہ

مقدار خوراک۔ دس گرام

فوائد۔ اس کا اچار ہی بنا کر کھایا جاتا ہے جو خصوصاً بادی اور سردی کے جوڑوں کے درد کیلئے عام استعمال کیا جاتا ہے، اس کی کچی پھلیوں کا پانی نکال کر پلانا گردے مثانے کی پتھریوں کو توڑ کر نکالتا ہے، ریاح کو خارج کرتا ہے، ہاضم طعام ہے، اس کا اچار بڑا مزیدار ہوتا ہے، خوب بھوک لگاتا ہے۔

اچار آم

آم کی طرح ہی خوبیاں پائی جاتی ہیں لیکن اس میں چونکہ مرچ مصالحہ جات ڈالے جاتے ہیں اس لئے اس کی لذت ختم ہو جاتی ہے اور خوشبو قدرے قائم رہتی ہے، اس کا میٹھا اچار بھی ڈالا جاتا ہے جس کی لذت بڑھ جاتی ہے، جب روٹی کے ساتھ سالن نہ ہو یا پھیکے سالن کو لذیز بنانے کیلئے کھاتے ہیں۔

غذائی اجزاء۔ آم کے اچار میں نشاستہ دار اجزاء اور شکر ایک مخصوص مقدار میں پائی جاتی ہے، اس کے علاوہ وٹامن اے، وٹامن بی، وٹامن سی کی کثیر مقدار پائی جاتی ہے، ۶۰ حرارے، فولاد، کیلشیئم، فاسفورس، پوٹاشیم اور گندھک کے اجزاء بھی پائے جاتے ہیں، جو صحت کیلئے نہایت قوت بخش ہیں۔

مزاج۔ گرم تر

مقدار خوراک۔ ایک درمیانے آم کا چوتھا حصہ

فوائد۔ آم کے اچار کے فوائد آم سے قطعی مختلف ہیں، یہ سرسوں کے تیل میں بنایا جاتا بلکہ اس میں اتنا تیل ڈالا جاتا ہے کہ اچار ہر وقت ڈھکا رہے اس سے خراب نہیں ہوتا، خصوصاً جگر کے فعل کو تیز کرتا ہے، تفریح طبع کا حامل ہے، محض زبان کا چسکا ہے۔

اچار لیموں

کسی بھی حالت میں ہو لیموں کو ہر دستر خوان پر بڑی اہمیت ہے، لیموں کا شربت ہو یا اچار اس کا تصور آتے ہی منہ میں پانی آجاتا ہے، لیموں پوری دنیا میں پایا جاتا ہے، ہر ملک کے لوگ کھانے میں ذائقے کیلئے مختلف طریقوں سے استعمال کرتے ہیں، لیموں کی یوں تو کئی اقسام ہیں لیکن کاغذی لیموں سب سے بہتر سمجھا جاتا ہے کیونکہ اس کی لذت، رس اور خوشبو زیادہ ہوتی ہے۔

غذائی اجزاء۔ لیموں میں سب سے زیادہ وٹامن سی پایا جاتا ہے، اس کے علاوہ سیٹرک ایسڈ، معدنی نمکیات، نشاستہ دار اجزاء، فاسفورس اور معمولی مقدار میں فولاد بھی پایا جاتا ہے۔

مزاج۔ سرد تر درجہ اول

مقدار خوراک۔ نصف سے ایک لیموں تک

فوائد۔ لیموں کا اچار بہترین ہاضم ہے، بھوک لگاتا ہے، متلی دور کرتا ہے، کھانے کی رغبت بڑھاتا ہے، خصوصاً اس کا بیج قے صفراوی کو بند کرتا ہے، اس کی مسحور کن خوشبو کھانے کے لطف کو دوبالا کر دیتی ہے، آنتوں کی قوت ماسکہ بڑھاتا ہے۔

اچار مرچ سبز

دوسرے اچاروں کی طرح سبز مرچ کا اچار بھی بنایا جاتا ہے، مرچیں کھانے کو مزیدار بنانے کیلئے نہ جانے کب سے استعمال ہوتی ہیں؟

ایک اندازے کے مطابق حضرت موسیٰ علیہ السلام کی قوم میں سب سے پہلے باقی دالوں سبزیوں کے ساتھ مرچ کی ضرورت بھی محسوس کی گئی ہوگی اور ترویج ہوگئی۔

غذائی اجزاء۔ سوگرام مرچ میں ۳۱.۵ فیصد کاربو ہائیڈریٹ، ۳۰ فیصد ریشہ، کیلشیم، فاسفورس، کیروٹن، اور وٹامن سی خاصی مقدار میں پایا جاتا ہے، اس کے علاوہ کچھ معدنی نمک پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ سبز مرچ سرد خشک اور لال مرچ خشک گرم ہوتی ہے۔

مقدار خوراک۔ ایک سے دو مرچ تک

فوائد۔ گھر میں کچھ لوگ زیادہ مرچ کھانے والے ہوتے ہیں انکی اس خواہش کو مرچ کے اچار سے پورا کیا جاتا ہے، اسے کھانے سے وٹامن اے اور سی کی کمی پوری ہو جاتی ہے، ذائقے کے غدد کو فعال کرتی ہے، دل کو فعال کرتی ہے، اس میں سردی اور خشکی برابر پائی جاتی ہے اس لئے دل کو تقویت دیتی ہے، السر کیلئے نقصان دہ ہے۔

اچار گاجر

اللہ تعالیٰ ﷻ کی دوسری بہت سی نعمتوں کی طرح گاجر بھی ایک خاص عنایت ہے، مشہور عام ہے سردیوں میں تقریباً ہر گھر میں کسی نہ کسی طریقے سے استعمال کی جاتی ہے کبھی بطور سبزی پکاتے ہیں اور کبھی گجریلے کی شکل میں کبھی اچار کی شکل میں کبھی جوس کی شکل میں اس سے لطف اٹھایا جاتا ہے۔

غذائی اجزاء۔ گاجر میں معدنی نمکیات، فولاد، کیلشیم، فاسفورس کے علاوہ وٹامن اے کثیر مقدار میں پایا جاتا ہے، اس میں ایک جزو کیروٹین پایا جاتا ہے جو وٹامن اے کا اہم جزو ہے، سو گرام گاجر میں ۵۰ حرارے پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ تر سرد درجہ اول

مقدار خوراک۔ مختلف شکلوں میں بقدر ہضم

فوائد۔ ضعف بصارت کیلئے سونف کے ہمراہ کھانا مفید ہے، صفراء کم کرتی ہے اور یرقان اصفر کیلئے مفید و مجرب ہے، دل کو تسکین دیتی ہے، پیاس ختم کرتی ہے، پیشاب کھول کر لاتی ہے، قاطع صفراء ہے، گاجر کی کھیر قبض دور کرتی ہے، جگر، گردے اور مثانہ کے گرم امراض کیلئے خصوصاً مفید ہے۔

اچار لسوڑہ

گاؤں کے لوگ اس سے تقریباً ہر کوئی واقف ہے لیکن شہر کے رہنے والے خصوصاً نئی جنریشن اس سے واقف نہیں ہے، اس کا درخت کوئی بارہ سے چودہ فٹ تک بلند ہوتا ہے، اس کے بڑے بڑے گول پتے برگد کی طرح ہوتے ہیں، موسم برسات کے بعد اسے گچھوں کی شکل میں گول بیری کی طرح اس سے قدرے بڑا پھل لگتا ہے، جب پک جاتا ہے تو پکی ہوئی جوانی کی طرح نہایت خوش رنگ، لیس دار، شیریں ہوتا ہے۔

غذائی اجزاء۔ اس میں نشاستہ دار اجزاء، وٹامن اے، وٹامن سی، گندھک اور فولاد پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ تر گرم درجہ اول

مقدار خوراک۔ اچار کی شکل میں تین سے پانچ دانہ، پکا ہوا پھل سوگرام

فوائد۔ کاسر ریاح (قشری سوزش اتار کر) ریشہ دار ہونے کی وجہ سے ہاضم، مولد رطوبات ہونے کی وجہ سے مدر حیض، خصوصاً اس کا پلٹس باندھنا محلل اورام صفراوی ہے، صفراوی سوزش اتار کر خون کو رواں کرتا ہے، خون کی نالیاں صاف کرتا ہے، لیکن اس کا عام طور پر اچار ہی استعمال کیا جاتا ہے، دیگر فوائد سے لوگ واقف نہیں ہیں۔

اچار مولی

مولی نفاخ ہے لیکن جتنے کام کی چیز ہے لوگ اس طریقے سے اسے استعمال نہیں کرتے ہر بچہ بوڑھا اس سے واقف ہے، دیسی مولی ذرا کڑوی ہوتی ہے لیکن ولائتی مولی کی اپنی ایک مٹھاس اپنا ایک مزہ ہے، یہی عام پائی جاتی ہے، اسے پکا کر کھایا جاتا ہے، سلاد کے طور پر استعمال کرتے ہیں اور اس کا اچار بھی بنایا جاتا ہے۔

مزاج۔ تر سرد درجہ دوم

مقدار خوراک۔ قوی معدہ والے کھانے کے بعد ایک مولی تک

فوائد۔ مولی کثیر فوائد رکھتی ہے، پیشاب کھول کر لاتی ہے،، کاسر ریاح، ہاضم، لیکن خود نفخ پیدا کرتی ہے، مفتت حصاۃ کلیہ، مثانہ (گردے مثانے کی پتھری توڑ کر نکالتی ہے) قشری بواسیر کو بدرجہ اتم مفید ہے، سرخ شکر کے ساتھ سو گرام اسکا پانی پینا خصوصاً یرقان اصفر کو دور کرتا ہے، گویا صفراوی امراض کیلئے نعمت غیر مترقبہ ہے، اس کا اچار نفخ پیدا نہیں کرتا باقی انہیں اوصاف کا مالک ہے، ایک وید لکھتا ہے کہ جس ملک میں مولی ہو اس ملک میں گردے مثانے کی پتھریاں اور بواسیر رہ جائے تو میں کہتا ہوں وہاں کوئی طبیب ہی نہیں ہے۔

اچار ڈیلا

ڈیلا معروف چیز تو نہیں ہے لیکن ساون بھادوں میں سبزی کی دوکان سے ملتا ہے، اس کے درخت کو کبر کہتے ہیں، آپ نے دیکھا ہوگا مولوی لوگ ایک مخصوص قسم کی مسواک استعمال کرتے ہیں وہ اسی کی جڑ ہوتی ہے، اس کا درخت بہت قدیم ہے اکثر قبرستانوں میں پایا جاتا ہے، ڈیلا اسی کا پھل ہے جو چھوٹے بیر کی گٹھلی جتنا سبز رنگ لیکن پکنے پر شوخ گلابی رنگ ہو جاتا ہے، اس کا عموماً اچار ہی بنایا جاتا ہے۔

مزاج۔ گرم خشک درجہ دوم

مقدار خوراک۔ پانچ چھ دانے

فوائد۔ خونی بواسیر کیلئے مفید ہے، ذیابیطس خالص کو فائدہ مند ہے، اس کا اکثر اچار استعمال کیا جاتا ہے، اس کا اچار بنانے کا ایک خاص طریقہ ہے کہ حسب ضرورت ڈیلے لے کر انہیں پانی میں ڈال دیں، اور روزانہ ان کا پانی چکھ کر بدل دیا کریں، جب اس پانی کی کڑواہٹ دور ہو جائے ڈیلے دھوپ میں رکھ دیں تا کہ پانی خشک ہو جائے اب انہیں سرسوں کے تیل میں تل لیں اور کسی چینی یا شیشے کے برتن میں ڈال کر سرسوں کا تیل اتنا ڈالیں کہ ڈھکے رہیں، اب ان میں مناسب نمک مرچ ڈال دیں روزانہ ہلاتے رہیں، دس پندرہ روز بعد کھانے کے قابل ہو جائے گا۔

اچار مکس

مکس اچار کو بہت پسند کیا جاتا ہے، اس میں آم، گاجر، لیموں، چنے، لہسن، مولی، شلغم، سوہانجنہ وغیرہ ڈالے جاتے ہیں، کھانے کے لطف کو دوبالا کرنے کیلئے یا یوں کہہ لیں کہ چٹ پٹا کرنے کیلئے استعمال کرتے ہیں۔

غذائی اجزاء۔ اس میں مختلف سبزیوں اور پھلوں کے حساب سے وٹامنز اور نشاستہ دار اجزاء کے علاوہ ریشہ دار اجزاء بھی پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ مزاج کے اعتبار سے یہ چوں چوں کا مربہ ہے کیونکہ مختلف پھل وسبزیاں یکجا کردی گئی ہیں، اسلئے مزاج کا حتمی قیاس مشکل ہے جو چیز زیادہ ڈالی گئی ہو اسی کا مزاج سمجھ لیں۔

مقدار خوراک۔ بقدر ضرورت وطبیعت

فوائد۔ طبی لحاظ سے اگر غور کیا جائے تو کھانے کو پر لطف بناتا ہے، کھانے کی رغبت بڑھاتا ہے، جس کھانے کی رغبت بڑھ جائے، شوق سے کھایا جائے وہ جلد ہضم ہو جاتا ہے، میری سمجھ کے مطابق تو اس کے یہی فوائد ہیں، اس سے بڑھ کر اس کے کیا فوائد ہوں گے۔

انارشیریں

انار ایسا مبارک پھل ہے کہ اس کا قرآن مجید میں ذکر ہے، ایک جگہ میں نے پڑھا کی حضرت عباس ﷺ جب کہیں رستے میں گرا ہوا انار کا دانہ دیکھتے بسم اللہ پڑھ کر اٹھا کر کھالیتے، شاید یہی جنت کے دانوں والی بات ہی ہو واللہ اعلم، انار موسم سرما کا پھل ہے، اسے چیر کر دیکھنے سے دانوں کی خوبصورت ترتیب دیکھ کر ہی اس کو بنانے والا خوب یاد آ جاتا ہے اور اس کی اپنے بندے سے محبت ظاہر ہو جاتی ہے لیکن انسان یقیناً ناشکرا ہے، بہر حال انار بہت مفرح اور مسکن اور لذیز پھل ہے۔

غذائی اجزاء۔ اس میں پروٹین، کیلشیئم، فاسفورس، فولاد، اور وٹامن سی پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ تر گرم درجہ اول

مقدار خوراک۔ حسب خواہش

فوائد۔ انار واقعی بہت کام کا پھل ہے جو ہر طبیعت کا موافق ہے، صفراوی مریض کیلئے تو خصوصاً تحفہ نایاب ہے، پیاس دور کرتا ہے، مفرح ہے، جلدی امراض کا شافی علاج ہے۔

انار ترش

انار کی تین قسموں (انار میٹھا، انار میخوش، انار ترش) میں سے ایک انار ترش بھی ہے، اس کے دانے نہایت سرخ یاقوت کی طرح ایک لڑی کی طرح سجے ہوئے ہوتے ہیں، ذائقے میں کھٹا ضرور ہے لیکن اس کے فوائد بھی اپنی جگہ مسلم ہیں۔

غذائی اجزاء۔ اس میں پروٹین، کیلشیئم، فاسفورس، فولاد، اور وٹامن سی کے علاوہ سیٹرک ایسڈ پایا جاتا ہے۔

مزاج۔ خشک سرد درجہ اول

مقدار خوراک۔ حسب خواہش

فوائد۔ قابض ہوتا ہے، اس لئے پیچس کیلئے استعمال ہوتا ہے، مسکن صفراء ہے، خون کے جوش کو دور کر کے پیاس دور کرتا ہے، فروٹ چاٹ کا جزو اولین ہے، نظام ہضم کو فعال کرتا ہے، غدد جاذبہ کو خصوصاً معدہ وامعاء کے غدد جاذبہ کو ایکٹو کرتا ہے، دل کیلئے مقوی ہے۔

انار دانہ

معروف عام ہے، اناد کے بیجوں کو خشک کرلیا جاتا ہے، انار میٹھا (بدانہ) اور انار ترش (میخوش) دو اقسام ہوتی ہیں، نہایت ہی اعلیٰ اور مفید پھل ہے، اسی مناسبت سے اللہ تعالیٰ ﷻ نے اس کے بیجوں میں شفائی اثرات عطا کر دیئے ہیں۔

مزاج۔ سرد خشک درجہ دوم

مقدار خوراک۔ دو تا پانچ گرام

فوائد۔ اپنی سرد خشک تاثیر کی وجہ سے گرمی کے پاخانے فوراً روک دیتا ہے، یہی اس کا خصوصی نفع ہے، خوش کن ذائقہ کی وجہ سے چٹنیوں میں ڈالتے ہیں، پکوڑوں میں ڈالتے ہیں، معاجین میں ڈالا جاتا ہے، یوں تو اللہ تعالیٰ ﷻ کی تخلیق کی ہوئی ہر چیز ہی لائق تعریف و تحسین ہے لیکن انار کے تصور سے ہی جنت یاد آ جاتی ہے، سبحان اللہ

انڈا

دوسری بہت سی غذاؤں کی طرح دنیا میں انڈا بھی مختلف طریقوں سے بہت کھایا جاتا ہے، بچوں سے لے کر بوڑھوں تک کی مرغوب اور قوت بخش غذا ہے، لیکن یہ نہیں بھولنا چاہیئے کہ پھول کے ساتھ کانٹے ضرور ہوتے ہیں۔

غذائی اجزاء۔ اس میں مواد لحمیہ ۱۳.۳ فیصد، روغنی اجزاء ۱ فیصد، نشاستہ دار اجزاء ۱ فیصد، پانی ۷۵ فیصد، سوگرام میں ۳۰۰ حرارے، نمک ۰.۶ فیصد، شکر ۰.۵ فیصد کے علاوہ کثیر مقدار میں گندھک اور فولاد پائے جاتے ہیں، انڈے کی سفیدی میں کیلشیم اور زردی میں کولیسٹرول کی ایک بڑی مقدار پائی جاتی ہے۔

مزاج۔ مزاج کے بارے میں اختلاف پایا جاتا ہے کسی نے اسے گرم اور کسی نے مرکب القویٰ مائل بہ حرارت لکھ کر حقیقت سے پہلوتہی کی ہے، انڈے کے کھانے کے مختلف طریقوں کے ساتھ ہی اس کے مختلف مزاج ہیں، کیونکہ تجربات بہت اہمیت کے حامل ہوا کرتے ہیں، انڈے کو کچا پینا گرم تر برابر برابر ہے، انڈے کو ہاف فرائی کھانا گرمی تین حصے اور تری ایک حصہ ہے، انڈے کو دودھ میں ہاف فرائی کھانا تری گرمی کا حامل ہے، انڈے کو آملیٹ کی شکل میں کھانا خشکی گرمی کا حامل ہے، انڈے کو پکوڑوں کے ساتھ پکا کر کھانا گرمی خشکی کا حامل ہے، انڈے کو فتے کے ساتھ کھانا خشکی گرمی

کا حامل ہے، انڈا میٹھا بنا کر کھانا گرمی تری کے اثرات رکھتا ہے، انڈے کو بریاں کر کے کھانا خشکی گرمی پیدا کرتا ہے، اگر اوپر سے دودھ پی لیا جائے تو اثرات کم ہو جاتے ہیں لیکن قوت بڑھ جاتی ہے، انڈے کا ہر طریقے سے کھانا قوت بخش ہے اور اس کے ہضم ہونے کا وقت ڈیڑھ گھنٹے سے پانچ گھنٹے تک ہے۔

تنبیہ۔ انڈے کو دل کے مریض کسی صورت میں بھی نہ کھائیں کیونکہ اس کی زردی میں کولیسٹرول کی کثیر مقدار پائی جاتی ہے۔

مقدار خوراک۔ ایک سے تین انڈوں تک یا بقدر ہضم

فوائد۔ انڈا بہت فوائد کا حامل ہے، اگر دودھ کے ساتھ استعمال کیا جائے تو مکمل غذائی ضرورت پوری کرتا ہے، طاقت بخش غذا ہے، خصوصاً حرارت غریزی کو مشتعل کر کے قوت غریزی پیدا کرتا ہے، شہوت بڑھاتا ہے، اس کا تیل گنجے پن کا علاج ہے، مختلف طلاؤں میں استعمال ہوتا ہے، جالی ہے ابٹنوں میں استعمال کیا جاتا ہے، کیلشیئم کی کمی دور کرتا ہے، اسے کسی بھی طریقے سے کھائیں قوت بخش غذا ہے۔

ضرر۔ ہائی بلڈ پریشر کے مریض کا بلڈ پریشر بڑھا دیتا ہے، کیونکہ اس کی زردی میں اس کے وزن کے تین حصے کولیسٹرول پایا جاتا ہے، صرف ایک حصہ دیگر مادے ہیں، ضعف معدہ کے مریض اسے ہضم نہیں کر سکتے۔

انڈے کی سفیدی

انڈے کی تقسیم کے مطابق اس کے دو حصے ہوتے ہیں اول انڈے کی سفیدی دوم انڈے کی زردی، انڈے کی سفیدی عام طور پر کباب تلنے کے کام لاتے ہیں لیکن مختلف طریقوں سے بچوں اور بڑوں کیلئے کھانے کے کام بھی آتی ہے۔

غذائی اجزاء۔ پانی ۷۵ فیصد، نمک ۰.۶ فیصد، شکر ۰.۵ فیصد کچھ فیصد پروٹینز کے علاوہ کیلشیئم کی ایک بڑی مقدار پائی جاتی ہے، اس کے چھلکے میں بھی بہت زیادہ کیلشیئم پایا جاتا ہے اطباء اس کا کشتہ بکثرت استعمال کرتے ہیں۔

مزاج۔ سرد تر درجہ دوم

مقدار خوراک۔ پچاس سے سو گرام

فوائد۔ بچوں کیلئے اس سے بڑھ کر کیلشیئم شاید ہی کسی دوسری غذا میں پایا جاتا ہو، بچوں کا قد بڑھانے کیلئے اعلیٰ غذا ہے، انڈے کی سفیدی اور دودھ خصوصاً ہڈی کی پرورش و تعمیر کرتا ہے، دیر ہضم ہوتی ہے اس میں سبز مرچ ڈال کر آملیٹ کی شکل میں استعمال کرنے سے اس کا دورانیہ ہضم کم ہو جاتا ہے، ضعف معدہ کے مریض اسے استعمال نہ کریں اگر پھر بھی دل چاہے تو صرف صبح یا دوپہر میں کھائیں تاکہ روزمرہ کے کام کاج کی محنت سے ہضم ہو جائے۔

انڈے کی زردی

انڈے میں سب سے زیادہ قوت بخش حصہ اس کی زردی ہے، اسی سے اس کا تیل نکالا جاتا ہے، اس میں پروٹینز کی کثیر مقدار پائی جاتی ہے جو صحت کی تعمیر وحفاظت کرتی ہے، لیکن دیر ہضم ہے۔

غذائی اجزاء۔ اس میں موادلحمیہ ۷۵ فیصد، روغنی اجزاء ۱۰ فیصد، نشاستہ دار اجزاء ۱ فیصد، معدنی نمکیات ۶.۰ فیصد، سوگرام میں ۳۰۰ حرارے، شکر ۵.۰ فیصد کے علاوہ کثیر مقدار میں گندھک اور فولاد پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ خشک گرم

مقدار خوراک۔ عام طور پر دو سے تین

فوائد۔ انڈے میں اصل قوت بخش جزو اس کی زردی ہی ہے، اسے آملیٹ کی شکل میں کھائیں یا بریاں کر کے کھائیں نہایت قوت بخش، متولد خون، محافظ حرارت غریزی مسمن بدن، جالی اور خصوصاً مقوی باہ ہے لیکن دل کے مریض نہ کھائیں، بلڈ پریشر اور کولیسٹرول بڑھ کر پیچیدگی پیدا کردے گا، ضعف معدہ کے مریض بھی نہ کھائیں۔

انجیر

انجیر کو عربی میں ''تین'' کہتے ہیں قرآن کریم میں اللہ تعالیٰ ﷻ نے ایک سورۃ اس نام ''وَالتِّیـــــن '' سے اتاری ہے جس میں اس کی قسم کھائی گئی ہے، یہ گولر کے خاندان کا پھل ہے اسے تازہ حالت میں کم ہی کھایا جاتا ہے لیکن ملتا ہے، اسے خشک کر کے چپٹا کر کے رسیوں میں پرولیا جاتا ہے، خشک میوہ جات بیچنے والوں کے پاس لمبے اور گول ہاروں کی شکل میں ملتا ہے، نہایت لذیز پھل ہے، ترکی، ایران، مالٹا، اور یونان میں بہت ہوتا ہے لیکن ترکی کے ایک مقام سمرنا کی انجیر بہت اچھی ہوتی ہے اس کا پوست نہایت باریک اور ذائقہ بہت لذیز اور شیریں ہوتا ہے۔

غذائی اجزاء۔ سوگرام انجیر میں وٹامن اے ۸۰ گرام، وٹامن بی ۰.۰٦ ملی گرام، وٹامن سی ۴.۱ ملی گرام، پروٹین ۴.۱ ملی گرام، نشاستہ ۱۹.٦ ملی گرام، فلاوین ۰.۰۵ ملی گرام، نایاسین ۰.۵ ملی گرام، کیلشیئم ۵۴ ملی گرام، فولاد ۰.٦ ملی گرام، فاسفورس ۳۲ ملی گرام اور سوگرام میں ٦٦ حرارے پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ تر گرم درجہ اول

مقدار خوراک۔ پانچ تا دس دانہ

فوائد۔ انجیر کے بے شمار فوائد ہیں، خصوصاً اس کے بیج، آنتوں کے سدے کو

کھولتے ہیں، اس کا ریشہ اور مٹھاس آلات سانس کو کھولتا ہے، بلغم کو نرم کر کے نکالتا ہے، اگر گلا خراب ہو تو اس کو منہ میں رکھ کر تھوڑا تھوڑا چباتے اور نگلتے رہیں تو گلے کی سوزش اتر جاتی ہے، خون کی روانی کو متواتر کرتی ہے، آنتوں کو صاف رکھتی ہے، معدہ کی جلن کیلئے دودھ میں ابال کر کھانا اور وہی دودھ اوپر سے پی لینا نفع بخش ہے، اگر بد نہ پھٹتی ہو تو اس کو پانی میں ابال لیں اور سرسوں کا تیل چپڑ کر بد کے اوپر باندھ دیں، ایک حد دو دن میں بد پھٹ کا مواد بہہ جائے گا، گویا انجیر ایک کثیر الفوائد پھل ہے لیکن ہمارے ملک میں لوگوں کی اس طرف توجہ نہیں ہے، کاشت کاروں کو چاہیئے کہ اپنے کھیتوں کے کناروں پر دو چار پودے لگا دیں تا کہ خود بھی کھائیں اور دوسروں کو بھی کھلا کر اپنے لئے صدقہ جاریہ کریں، انجیر ایک ایسا پھل ہے جسے انار کی طرح ہر مزاج کا شخص کھا سکتا ہے۔

اروی

مشہور عام سبزی ہے، آلو کی طرح زمین کے اندر پیدا ہوتی ہے، ہر کوئی اس سے واقف ہے، کبھی گوشت میں ڈال کر پکائی جاتی ہے اور کبھی بینگن کے ساتھ پکاتے ہیں، موسم سرما کی سبزی ہے۔

غذائی اجزاء۔ اللہ تعالیٰ نے اسے بھی بہت سی خوبیوں سے نوازا ہے، اس میں کیلشیئم، فاسفورس، وٹامن اے اور وٹامن سی پایا جاتا ہے۔

مزاج۔ انگلی نہیں اٹھاؤں گا لکھنے والے نے اسے گرم تر لکھ مارا ہے اور افعال و استعمال میں مئولد ومغلظ منی ومقوی باہ لکھ دیا ہے، اور لکھا ہے اس کا چھلکا پیچس میں مفید ہے، کوئی بھی بات ایک دوسری سے نہیں ملتی، جو غذا یا دوا گرم تر ہو وہ منی کو رقیق تو کر سکتی ہے غلیظ نہیں، اس کا چھلکا پیچس کو مفید لکھا ہے جبکہ اس کا چھلکا معمولی ہوتا ہے جو اتار کر پھینک دیا جاتا ہے کبھی کسی نے پیچس کیلئے استعمال نہیں کیا، مجھے ایسا لگتا ہے مصنف نے کبھی اروی دیکھی بھی نہیں بس ادھر ادھر سے پکڑ دھکڑ کر لکھ دیا کون پوچھنے والا ہے، دوستو اروی لزج دار سبزی ہے اس کا مزاج تر سرد جسے مرچ مصالحے ڈال کر تر گرم کر لیا گیا ہے اس سے آگے کچھ نہیں ہے اگر اس میں گوشت ڈال کر پکائیں گے تو گوشت چونکہ دوسرے درجے میں گرم خشک ہے اسلئے اس کا مزاج گرم خشک تسلیم کیا جائے گا کیونکہ اروی پہلے درجے میں تر سرد ہے، مرچ مصالحے ڈالے گئے گوشت ڈالا

گیا اس کی تری سردی ختم ہوگئی، لیکن گوشت ڈالنے سے اس کی سردی ٹوٹ گئی اور گوشت کی خشکی گرمی بھی کم ہوگئی پہلے درجے میں گرم تر رہ جائے گی۔

مقدار خوراک۔ سالن کی طرح بقدر ہضم

فوائد۔ اکیلی نہیں پکائی جاتی اس لئے جس دوسری چیز کے ساتھ ملا کر پکائی جائے گی اس کا نفع نقصان بھی ساتھ شامل کرنا پڑے گا، آلو کے ساتھ پکائی گئی مولد ومغلظ منی ہے، بینگن کے ساتھ پکائی گئی گرم تر ہے غدد نا قلہ کھولتی ہے، آنتوں کی قوت دافعہ تیز کرتی ہے، گوشت کے ساتھ پکائی گئی جگر کے فعل کو تیز کرتی ہے، مادہ منویہ کو رقیق کر کے سرعت کا باعث بنتی ہے، اس کے مطابق دیکھ لیں کہ سردی کا مریض گوشت ڈال کر کھائے، گرمی کا مریض آلو ڈال کر کھائے، معتدل طبی بینگن ڈال کر کھائیں تو اس سے فوائد حاصل کئے جا سکتے ہیں۔

دست، قے، ضعف معدہ اور ہیضہ کے مریض اسے کسی بھی حالت میں استعمال کرنے سے گریز کریں۔

ادرک

ادرک کو سوکھا کر سونٹھ بناتے ہیں، ادرک کا پودا دو سے چار فٹ تک بلند ہوتا ہے، ادرک سے ہر کوئی واقف ہے کیونکہ اس کے بغیر کوئی سالن مزیدار نہیں بنتا، ادرک چھوٹے بڑے بیضوی قدرے خاکی رنگ کے ٹکڑوں کا ایک گچھا سا ہوتا ہے جو چار پانچ انچ تک لمبا بھی دیکھا گیا ہے، نہایت خوشبودار قدرے تلخ ہوتا ہے، ادرک عام طور پر گرم مرطوب علاقوں میں پیدا ہوتا ہے۔

غذائی اجزاء۔ ادرک میں ۸۱ فیصد رطوبت، ۵.۵ افیصد پروٹین، ۵.۵ فیصد سٹارچ (کاربوہائیڈریٹ) ۲.۷ فیصد ریشہ اور تین فیصد نہ اڑنے والا ایک روغن ہوتا ہے، اسے جنجر آئیل کہتے ہیں۔

مزاج۔ گرم تر درجہ دوم

مقدار خوراک۔ دس تا بیس گرام بھنا ہوا

فوائد۔ ادرک نہایت ہی فائدہ مند سبزی ہے، عام فہم میں اسے سالن کی لذت بڑھانے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے لیکن یہ ریاح کو توڑتا ہے، کھانے کو ہضم کرتا ہے چہرے کے رنگ کو نکھارتا ہے، بھوک لگاتا ہے، دموی بواسیر کا شافی علاج ہے، خون کو رقیق کر کے اس کی روانی کو بحال رکھتا ہے، اسے ٹھنڈی سبزیوں میں شامل کرنا چاہیئے۔

انگور

گرمیوں کا مشہور و معروف پھل ہے، بہت شوق سے کھایا جاتا ہے، اس کی تین اقسام، بدانہ، سندر خانی اور سرخ (سیاہی مائل سرخ) پائی جاتی ہیں، بدانہ انگور خشک کر کے گولا کشمش کے نام سے، سندر خانی قسم خشک کر کے سندر خانی کشمش اور سرخ انگور خشک کر کے منقیٰ کے نام سے بازار میں فروخت ہوتا ہے، کوئٹہ (چمن) کی طرف سے زیادہ آتا ہے۔

غذائی اجزاء۔ سو گرام انگور میں وٹامن اے ۸۰ یونٹ، وٹامن سی ۴ ملی گرام، وٹامن بی ۰.۶ ملی گرام، پروٹین ۰.۴ ملی گرام، حرارے ۷۰، نشاستہ ۰.۴ ملی گرام، کیلشیم ۱۷ ملی گرام، فولاد ۰.۶ ملی گرام اور فاسفورس ۲۱ ملی گرام پایا جاتا ہے، سیاہ قسم کا ذائقہ اتنا میٹھا نہیں ہوتا لیکن اس میں فولاد نسبتاً زیادہ پایا جاتا ہے۔

مزاج۔ گرم تر درجہ دوم

مقدار خوراک۔ سو سے ڈھائی سو گرام تک

فوائد۔ کثیر الفوائد پھلوں میں سے انگور بھی ہے، ملیّن ہے، ہاضم طعام ہے اس مقصد کیلئے اسے ہمیشہ کھانے کے بعد کھانا چاہیئے، پیشاب کھول کر لاتا ہے، گردے مثانے کی پتھری توڑ کر نکالتا ہے، جگر کے فعل کو تیز کرنے کے ساتھ ساتھ دماغ و

اعصاب کیلئے مقوی ہے، قوت باہ کو تحریک دیتا ہے، شہوت بڑھاتا ہے، بھوک صالح لگاتا ہے، آنتوں سے گندے مواد کو خارج کرتا ہے، ریشہ دار پھل ہونے کی وجہ سے جلد ہضم ہو جاتا ہے، بعض کی قبض دور کرتا ہے، اس میں شکر (گلوکوز، انگوری شکر) کی کافی مقدار پائی جاتی ہے، دماغی طاقت بڑھانے کیلئے پندرہ دانے کشمش گولا، دس دانے مغز بادام خود نکالے ہوئے، مغز بادام رات کو پانی میں بھگو دیں صبح چھیل کر ایک ایک دانہ دونوں کا چبا کر کھانا چند ہی دنوں میں دماغ کی قوتوں کو خوب فائدہ دیتا ہے ہم اس کے ساتھ سونف اور خشک دھنیا بھی شامل کرتے ہیں، دماغی صلاحیتوں کے اجاگر ہونے کے ساتھ ساتھ ضعف بصر کو بھی فائدہ مند ہے، عینک تک کی عادت چھوٹ جاتی ہے، بشرطیکہ پہلے ضعف ہضم کا علاج کر لیا جائے۔

ضرر۔ گرم مزاجوں کے موافق نہیں ہے، جریان، احتلام، رقت، سرعت، لیکوریا اور شوگر، فشار الدم قوی، بڑھے ہوئے کولیسٹرول، دمہ قلبی کیلئے ضرر رساں ہے۔

اخروٹ

موسم سرما میں خشک میووں کے ساتھ ہی ملتا ہے، مشہور عام ہے ہر شخص اس سے واقف ہے، کوہ مری، بلوچستان کا پہاڑی علاقہ، اور کوہ ہمالیہ سے کشمیر تک بہت ہوتا ہے، کشمیر سے منی پور کے علاقے میں پیدا ہونے والا نہایت خستہ اور لذیز ہوتا ہے۔

غذائی اجزاء۔ اخروٹ میں پروٹین، وٹامن اے، سوگرام میں ۶۶۰ حرارے، نشاستہ اور روغن کی کثیر مقدار پائی جاتی ہے۔

مزاج۔ گرم تر

مقدار خوراک۔ دس تا تیں گرام

فوائد۔ نہایت مقوی دماغ ہے، خصوصاً دماغ کے جوہر کو طاقت دے کر جنسی طور پر رابطہ ختم کیلئے مفید غذائے دوائی ہے، ملیّن ہے آنتوں کو نرم کرتا ہے، محلل اورام ہے، بصارت کی محافظ ادویہ کے ساتھ بطور مددگار ہے، اس کا مغز تنہا کھانے سے گلے میں معمولی خراش پیدا ہو جاتی ہے اسلیئے اس کے ساتھ کشمش کے چند دانے شامل کر لینے چاہئیں۔

اناس

اناس سے ہر کوئی واقف نہیں ہے، ایک خوبصورت اور خوش ذائقہ پھل ہے گرم مرطوب علاقوں میں بکثرت پیدا ہوتا ہے لیکن پاکستان میں نہیں ہوتا چند سال قبل کراچی میں اسے اگانے کی کوشش کی گئی جو قدرے کامیاب ہوئی ہے، اس کا اصل وطن جنوبی امریکہ ہے لیکن دنیا کے دوسرے ملکوں میں بھی کاشت کیا جانے لگا ہے، پاکستان میں بنگلہ دیش اور بھارت سے کافی آتا ہے، اس کا مربہ ٹن پیکنگ میں کافی ملتا ہے۔

غذائی اجزاء۔ سو گرام اناس میں وٹامن اے ۱۳۰ یونٹ، وٹامن سی ۲۴ ملی گرام، حرارے ۵۲، نشاستہ ۱۳.۷ ملی گرام، کیلشیئم ۱۶ ملی گرام، فاسفورس ۱۱ ملی گرام، فولاد ۰.۳ ملی گرام، تھایامین ۰.۸ ملی گرام پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ سرد تر درجہ اول

مقدار خوراک۔ ایک سے تین سو گرام

فوائد۔ اناس کا جوس پینا پیاس دور کرتا ہے، خصوصاً دل کو فرحت بخشتا ہے، ریشہ دار ہونے کی وجہ سے آنتوں کو نرم اور صاف کرتا ہے، عام طور پر اس کا مربہ استعمال کرتے ہیں کیونکہ ملک پاکستان میں کم پایا جاتا ہے۔

الائچی بڑی

ہر خاص و عام اس سے واقف ہے کیونکہ مصالحہ جات کا عام جزو ہے، پاکستان میں پیدا نہیں ہوتی، دارجیلنگ سے نیپال تک عام پیدا ہوتی ہے ہمارے ہاں بھی یہی آتی ہے، گہرے خاکی سیاہی مائل رنگ کی چھ سات ملی میٹر تک لمبی اور چار پانچ ملی میٹر موٹی ہریڑ کے پھل کے مشابہ ہوتی ہے، اس میں سے گہرے سیاہی مائل بیج نکلتے ہیں یہی عام طور ہر استعمال میں لائے جاتے ہیں، پلاؤ میں ثابت ہی ڈال دی جاتی ہے اس کی خوشبو نہایت تیز ہوتی ہے۔

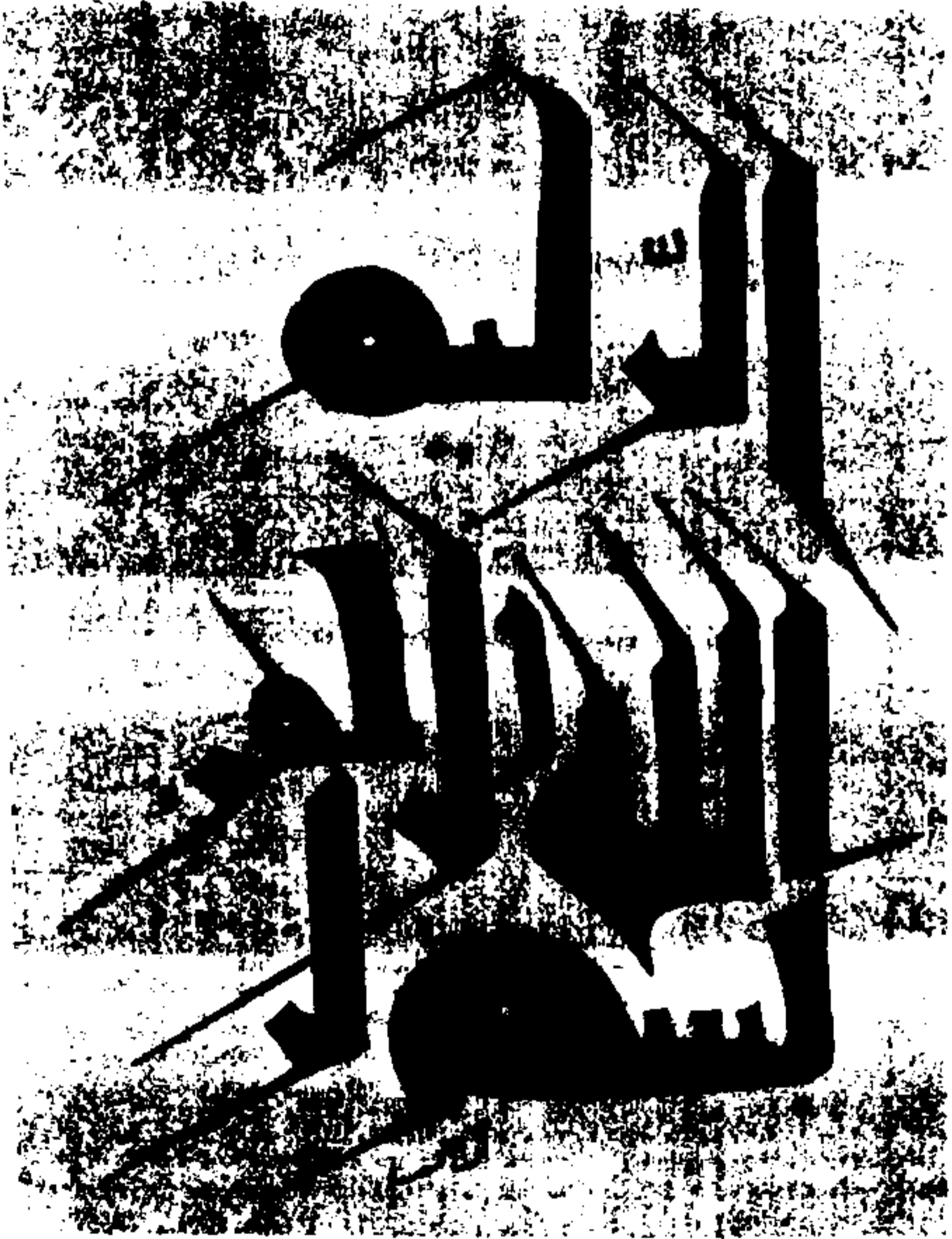
مزاج۔ سرد تر درجہ دوم

مقدار خوراک۔ سفوفاً نصف گرام

فوائد۔ عام طور پر مصالحہ جات کا ایک خاص جزو ہے اور پلاؤ وغیرہ میں خصوصاً خوشبو کیلئے ڈالتے ہیں، بطور دوا تو کم ہی استعمال کی جاتی ہے لیکن کی ضرور جاتی ہے، قدیم طبی کتب میں اسے مقوی معدہ لکھا گیا ہے لیکن ہمارے مشاہدات کے مطابق یہ بھوک کم کرتی ہے، مزے کی بات یہ ہے کہ قدیم طبی کتب میں اس کا مزاج گرم خشک درجہ دوم لکھا گیا ہے اور گرمی کے دردسر کیلئے اس کا لیپ مفید لکھا گیا ہے ، حیران ہونے کی بات نہیں ہے!! کہ کس طرح مکھی پر مکھی ماری گئی ہے، سوچا تک

نہیں!!

اس کا سفوف نصف گرام پیاس دور کرتا ہے، سیلان الرحم کی ادویہ میں ڈالتے ہیں۔

الا ئچی سفید

الا ئچی سفید کا خا کہ ذھن میں آتے ہی لطف وسرور کی لہریں انگڑائیاں لینے لگتی ہیں، ہر خاص وعام جانتا ہے کہ اسے کھانوں میں خوشبو کیلئے، پان میں خوشبو کیلئے، قہوہ جات میں خوشبو کیلئے، گلے کی خشونت دور کرنے کیلئے ہموزن کوزہ مصری پیس کر چوستے ہیں، لیکن ادویہ میں بطور مفرح کثرت سے استعمال کی جاتی ہے۔

مزاج۔ تر سرد درجہ اول............... **مقدار خوراک**۔ نصف تا ایک گرام

فوائد۔ الا ئچی سفید کا ایک مشہور مرکب قے صفراوی کیلئے (جوارش الا ئچی) بہت مفید ہے، مفرح، ملطف اور، مقوی معدہ وقلب ہے، پیچس کو مفید ہے، منہ کی بو دور کرتی ہے، کھانوں میں خوشبو کیلئے ڈالتے ہیں، سات عدد الا ئچی سفید ایک کپ پانی میں قہوہ بنا کر پینا خصوصاً قے صفراوی کو بند کرتا ہے، طباشیر پانچ گرام، الا ئچی سفید دو گرام پیس کر ایک گرام کھلانا پیچس کو مفید ہے، اسی نسخہ میں اگر پانچ گرام گلو خشک شامل کر لیجائے تو دو گرام دودھ سوڈا یا شربت بزوری کے ہمراہ پلانا صفراوی بخاروں کو مفید ہے، بہی دانہ پانچ گرام، گل بنفشہ پانچ گرام، ملٹھی پانچ گرام، الا ئچی سفید تین گرام ملا کر پیس لیں، تین گرام کھلانا گلے کی سوزش اور خشونت دور کرتا ہے، اتنے وزن میں ہی کوزہ مصری ملے پانی کی ایک پیالی میں پوٹلی ڈبو کر چوسنا گلے کی سوزش وورم کو دور کرتا ہے، تمام پانی اسی طرح چوسیں، مجرب وآزمودہ ہے، غرضیکہ الا ئچی بہت مفید نعمت ہے۔

امچور

آموں کے موسم میں کچے آم کو خشک کر کے پیس لیا جاتا ہے، کھانوں کا مزہ دوبالا کرنے کیلئے یا کھانوں میں ترشی کیلئے ڈالتے ہیں، لیکن اس سستی چیز میں بھی پتہ نہیں کیا کیا ملا کر نفع دوگنا کر لیتے ہیں، نام کے مسلمان کام غیر مسلموں جیسے کرتے ہیں۔

مزاج۔ سرد خشک درجہ دوم

مقدار خوراک۔ دو دو گرام

فوائد۔ بڑے کام کی چیز تھی لیکن لالچی نفع خوروں نے ملاوٹ کر کے بے کار کر دیا ہے، اگر خالص ہو تو کھانے کے لطف کو دوبالا کرتا ہے، پیچس کیلئے دہی میں دوگرام ملا کر کھانا فائدہ مند ہے، اگر اسی میں دو چمچ چھلکا اسبغول ملا لیا جائے تو پیچس بند کرنے کے لئے دوسری خوراک کی ضرورت نہیں پڑتی، کسی قسم کے مابعد اثرات بھی نہیں ہیں، گویا پیچس کے لئے خصوصاً نہایت اعلیٰ دوا ہے، چٹنیوں میں ترشی کے لئے شامل کیا جاتا ہے۔

امرود

مشہور عام پھل ہے، پہلے وقتوں میں گرما اور سرما میں ہوا کرتا تھا لیکن اب تو تقریباً سارا سال ہی ملتا رہتا ہے، امرود کا اصل وطن جنوبی امریکا ہے، پندرھویں صدی عیسوی میں پرتگالی اسے دوسرے کئی پھلوں کی طرح ہندوستان لائے، عام طور پر دو اقسام پائی جاتی ہیں سفید گودے والا عام ہے، سرخ گودے والا ناپید ہوتا جارہا ہے۔

غذائی اجزاء۔ سوگرام امرود میں وٹامن اے ۲۵۰ بین الاقوامی یونٹ، وٹامن بی ۰.۷ ملی گرام، وٹامن سی ۳۰۲ ملی گرام، پروٹین ۱.۰ ملی گرام، نشاستہ ۱.۷ ملی گرام، کیلشیئم ۳۰ ملی گرام، فاسفورس ۲۹ ملی گرام، اور رائبوفلاوین ۰.۴ ملی گرام پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ پکا ہوا تر گرم درجہ اول، کچا سرد خشک درجہ اول

مقدار خوراک۔ سوگرام تا پانچ سوگرام

فوائد۔ امرود کثیر الفوائد پھل ہے، زیادہ بیجوں والا کھانا چاہیئے کہ اس کے بیج اول پیٹ کے کیڑے مار کر خارج کرتے ہیں دوم قبض دور ہو جاتا ہے، آنتوں کی سستی دور کرتا ہے، خون میں بڑھے ہوئے کولیسٹرول کو کم کرتا ہے، شیریں اور لذیز ہوتا ہے، پیٹ بھرتا ہے، اسے ہمیشہ نمک مرچ اور لیموں چھڑک کر کھانا چاہیئے تا کہ جلد ہضم ہو

جائے ،اسے کھانے کے بعد پانی یا کوئی بھی مشروب نہیں پینا چاہیئے کیونکہ یہ پہلے ہی دیر ہضم ہوتا ہے لہٰذا اس صورت میں ہیضہ کا باعث بن جاتا ہے،اس کے پتے اور چھال پانی میں جوش دے کر غرارے کرنا گلے اور مسوڑھوں کے ورم کے لئے مفید ہے؛ کچا امرود بھوبھل میں بھوبھلا کر کھانا اور اوپر سے تیز پتی کی چائے پینا ریشے والی کھانسی کو فوراً دور کرتا ہے،لیکن اس کے بعد خشک کھانسی شروع ہو جاتی ہے اس کے لئے گل بنفشہ اور ملٹھی دو دو گرام دودھ میں ابال کر دن میں تین چار مرتبہ پینے سے یہ شکایت بھی دور ہو جاتی ہے،جنوبی امریکا میں اس کا رس نکال کر پینا دیوتاؤں کا مشروب سمجھا جاتا ہے، جو خون کو صاف کرتا ہے اور جگر، گردے کے امراض کیلئے شفاء بخش تصور کیا جاتا ہے، پاکستان میں پشاور کی طرف سے امرود کا شربت ملتا ہے جو نہایت شیریں، ذائقہ دار اور لذیذ ہوتا ہے،امرود اتنا کثیر الفوائد پھل ہے کہ شمار مشکل ہے،مزے کی بات یہ ہے کہ ہر چھوٹا بڑا اسے شوق سے کھالیتا ہے۔

املی

املی بچوں میں مشہور عام ہے، کیونکہ بچے اسے بڑے شوق سے کھاتے ہیں، حتیٰ کہ ماں باپ سے چوری چھپے بھی کھانے سے باز نہیں آتے خواہ پہلے ہی گلے میں سوزش وورم ہو،اس کا درخت آم کے درخت جتنا بڑا اور اس کے پتے کیکر کے پتوں کی طرح ہوتے ہیں، اسے ایک قسم کی پھلیاں لگتی ہیں جو پک کر سیاہی مائل خاکی ہو جاتی ہیں، ان کے اندر گودا بھرا ہوتا ہے اور اس گودے میں ایک سخت قسم کا بیج ہوتا ہے، یہ گودا ہی املی کہلاتا ہے بیج تھوک دیا جاتا ہے، حالانکہ بیج بھی بڑے کام کی چیز ہے۔

مزاج۔ سرد تر درجہ دوم

مقدار خوراک۔ دس سے بیس گرام

فوائد۔ قاطع صفراء، ملین، مسکن حرارت، ہاضم اور دل کو فرحت اور قوت دیتی ہے، خصوصاً قے متلی کا خاتمہ کرتی ہے، اس کا شربت بنا کر موسم گرما میں پیا جاتا ہے جو صفراء کو تسکین دیتا ہے، پیاس دور کرتا ہے، معدے کو قوت دیتا ہے، قوت ہضم بڑھاتا ہے، اس کے بیج بھاڑ میں بھون کر پیس لیں اور تین گرام ان کا سفوف دودھ کے ساتھ کھانا مغلظ ہوتا ہے، مادہ منویہ کی رقت ختم کر کے اس کا قوام غلیظ کرتا ہے نتیجتاً سرعت انزال جیسا ہٹیلا مرض دور ہو جاتا ہے۔

باجرے کی روٹی

گاؤں کے لوگ اس سے بخوبی واقف ہیں جانوروں کو اس کا چارہ ڈالا جاتا ہے، چکنے گول، چمکدار بیج ہوتے ہیں، انسان ان بیجوں کا آٹا بنا کر روٹی کھاتے ہیں، اس کی روٹی کافی گھی میں پکتی ہے ورنہ گلے سے نیچے نہیں اترتی۔

غذائی اجزاء۔ باجرے میں ۶۷ فیصد کاربوہائیڈریٹ، ۱۱.۶ فیصد پروٹین، فولاد فاسفورس، وٹامن اے، وٹامن بی ا، وٹامن بی ۲ اور معدنی نمکیات پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ خشک سرد

مقدار خوراک۔ ایک روٹی

فوائد۔ باجرے کی روٹی دیسی گھی میں پکا کر کھانی چاہیئے کیونکہ یہ خشک ہوتی ہے، کافی گھی پی جاتی ہے، اس کی خشکی کو گھی کی گرمی دور کر کے اسے مقوی غذا بنا دیتی ہے، بوڑھوں کیلئے خاص غذا ہے کیونکہ کمر کے عضلات کو خصوصاً فائدہ کرتی ہے، اگر مداومت کے ساتھ استعمال کی جائے تو رنگ چہرہ سرخ کر دیتی ہے، دل و عضلات کیلئے قوت بخش ہے، گھی کے ساتھ حرارت غریزی کو مشتعل کر کے قوت باہ بڑھاتی ہے، دیر ہضم ہے، نفخ پیدا کرتی ہے۔

باتھو

اسے بتھوا بھی کہتے ہیں، اکیلا تو استعمال میں نہیں آتا لیکن موسم سرما کے آخر میں ہوتا ہے اسے سرسوں کے ساگ میں ڈالتے ہیں، جس سے اس کا ذائقہ اچھا ہو جاتا ہے اور یہ ساگ قبض بھی دور کرتا ہے۔

مزاج۔ گرم تر درجہ اول

مقدار خوراک۔ ساگ کی شکل میں بطور ترکاری و ہضم

فوائد۔ اکیلا تو استعمال میں نہیں لایا جاتا لیکن پالک کی طرح سرسوں کے ساگ کا جزو ہے اس کے بغیر ساگ اچھا نہیں بنتا، بلکہ اسے ڈالنے سے ساگ کرارا ہو جاتا ہے، سب بڑے چھوٹے اسے بڑے شوق سے کھاتے ہیں، موسم سرما کی خاص سبزی ہے، آنتوں کو نرم کرتا ہے جس سے قبض کی دیرینہ شکایت بھی دور ہو جاتی ہے، اگر اس میں مکھن ڈال کر کھایا جائے تو سونے پر سہاگہ کے مصداق نفع بڑھ جاتا ہے، بادی اور سردی کے امراض کو مفید ہے۔

بادیان خطائی

چھ پہلو گہرے خاکی رنگ کے سخت سے پھول ہوتے ہیں، ان کے اندر پھیکے رنگ کا تخم ہوتا ہے، نیپال اور چین کی طرف سے آتی ہے۔

مزاج۔ خشک سرد درجہ دوم

مقدار خوراک۔ کسی بھی طرح کھائی نہیں جاتی بلکہ اسکو بطور قہوہ یا چائے بنا کر پیتے ہیں۔

فوائد۔ معدہ اور ہاضمہ کیلئے نہایت طاقت بخش ہے، قوت باہ پر اچھا اثر ڈالتی ہے، اس کے بیج کڑوے اور قریب بسم ہیں، اس لئے اس کا سفوف استعمال نہیں کرنا چاہیئے، اگر سفوفاً استعمال کرنا ہو تو اس کے بیج نکال کر پیسنا چاہیئے، اس کا قہوہ مستعمل ہے، خصوصاً بھوک بہت لگاتا ہے، اس میں سے سونف کی طرح کی خوش کن خوشبو آتی ہے جو بہت بھلی لگتی ہے، امساک بڑھاتی ہے، جن لوگوں کو کھانا کھاتے ہوئے ماتھے پر پسینہ آتا ہے انہیں چاہیئے کہ بادیان خطائی، بادرنجبویہ، جدوار خطائی، عود صلیب برابر وزن پیس کر پانچ سو ملی گرام کے کیپسول بھرلیں اور ایک ایک کیپسول دن میں تین مرتبہ کھانے کے بعد پانی سے کھائیں۔

بینگن

بینگن دو قسم کے ہوتے ہیں اول لمبے، دوم گول اور گول کی پھر دو اقسام بینگنی اور سفید ہیں لیکن فوائد میں سب ایک جیسے ہی ہیں صرف ذائقے کا فرق ہے، مشہور عام سبزی ہے، دواؤں کی بھرمار نے اس کے ذائقے اور مزاج کو متاثر کیا ہے۔

غذائی اجزاء۔ بینگن میں وٹامن ڈی، حرارے، نشاستہ اور کاربوہائیڈریٹ کے علاوہ کچھ معدنی نمکیات پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ گرم خشک درجہ دوم

مقدار خوراک۔ بقدر ہضم

فوائد۔ جگر کو محرک کر کے خون میں صفراء بڑھا کر سرد امراض کو فائدہ مند ہے، اس کا ذائقہ تقریباً پھیکا سا ہی ہوتا ہے، اس لئے اس میں اکثر گوشت ڈال کر پکاتے ہیں جس سے اس کا ذائقہ تو بن جاتا ہے لیکن صفراء کی پیدائش بڑھ جاتی ہے اور گرم امراض میں اضافہ ہو جاتا ہے، ریشہ دار ہے، ملین ہے، اس کا ضرر دور کرنے کیلئے اروی کے ہمراہ پکا کر کھانا چاہیئے۔

خصوصاً صفراوی مریض اس سے پرہیز کریں۔

بالائی

دودھ کو جوش دینے سے اس کے اوپر بالائی کہ تہہ جم جاتی ہے، اس سے سبھی واقف ہیں، نہایت لذیز غذا ہے، ہرکوئی شوق سے کھالیتا ہے۔

غذائی اجزاء۔ بالائی میں کثیر مقدار میں روغنی اجزاء اور وٹامن اے پایا جاتا ہے اس کے علاوہ نشاستہ دار اجزاء سے مزین ہے۔

مزاج۔ ترگرم

مقدار خوراک۔ بقدر ہضم

فوائد۔ لذیز ہونے کی وجہ سے اکثر لوگ اس کے ساتھ روٹی کھالیتے ہیں، شہروں میں اکثر ڈبل روٹی کے ساتھ بالائی اور شہد ملا کر کھایا جاتا ہے، مقوی دماغ ہے، خون میں رطوبات صالح بڑھاتی ہے، جسم کے رگ و پٹھوں کو طاقت دیتی ہے، خاص طور پر آنتوں میں پھسلن پیدا کر کے براز خارج ہونے میں آسانی پیدا کرتی ہے، جالی ہے، چہرے کے داغ دھبوں کیلئے اکیلے اور بعض عورتیں شہد ملا کر استعمال کرتی ہیں، جس سے چہرے کی جلد نرم اور شاداب ہو جاتی ہے، گرمی کے سبب منہ میں چھالے بن گئے ہوں تو اس کا استعمال مفید رہتا ہے، کولیسٹرول کے مریضوں کیلئے نہایت نقصان دہ ہے۔

بند

ڈبل روٹی کی قسم سے ہے، میدے سے بنایا جاتا ہے، جن کے منہ میں دانت نہ ہوں یعنی بچے اور بوڑھے یا مریض نرم غذا کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔

غذائی اجزاء۔ اس میں نشاستہ، کاربوہائیڈریٹ، شکر، وغیرہ پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ تر گرم

مقدار خوراک۔ ایک تا دو

فوائد۔ بھوک مٹانے کے لئے استعمال کرتے ہیں، اس کا کوئی خاص فائدہ نہیں ہے، اکثر مریض، بچے یا بوڑھے جن کے منہ میں دانت نہیں ہوتے نرم غذا سمجھ کر روٹی کی جگہ استعمال کرتے ہیں، جلد ہضم ہو جاتا ہے۔

تنبیہ۔ دل کے مریض بند کی بجائے رس کھائیں کیونکہ اس کی تیاری میں نہایت ناقص قسم کا روغن استعمال کیا جاتا ہے، جس سے خون میں کولیسٹرول کی شرح بلند ہونے کا احتمال ہے۔

بسکٹ

بسکٹ کی بہت سی اقسام پائی جاتی ہیں، جو گھر میں بنائے جائیں وہ بہتر ہوتے ہیں، بیکری کے بنے ہوئے تو ویسے ہی معیاری نہیں ہوتے کیونکہ بیکریوں میں عدم صفائی کی وجہ سے لال بیگ اور دیگر حشرات الارض نے قبضہ جمایا ہوا ہوتا ہے، فیکٹریوں کے بنے ہوئے ویسے ہی کیمیکلز کمپاؤنڈ ہوتے ہیں، نہیں کھانے چاہئیں لیکن فی زمانہ چائے کے ساتھ مہمان کی خدمت تواضع کے لئے ضروری جزو خیال کیا جاتا ہے۔

مزاج۔ گرم تر

مقدار خوراک۔ آپ کی مرضی پر منحصر ہے

فوائد۔ فوائد کیا ہوں گے، مہنگائی کے عفریت سے کسی حد تک بچاؤ کیلئے مددگار ہیں کہ قدرے سستے پڑتے ہیں، مہمان بھی ایسی چیزوں سے خوش ہوجاتے ہیں، دودھ یا چائے کے ساتھ استعمال کئے جاتے ہیں، روٹی روٹی ہی ہے اس کی کمی تو کسی چیز سے پوری نہیں ہوتی لیکن پھر بھی کسی حد تک انہیں کھانے سے احساس ہوتا ہے کہ کچھ کھایا ہے۔

تنبیہ۔ شوگر کے مریضوں کیلئے خصوصا منع ہیں۔

برفی

مٹھائی کا جزو اعظم ہے، اگر گھر میں بنائی جائے تو دودھ، کھویا، سوجی یا میدہ، چینی سے بنائی جاتی ہے، یہی کھانے والی ہوتی ہے، سویٹ کارنر کی بنی ہوئی کے ساتھ وہی لال بیگ، چوہے اور دیگر حشرات الارض والا ہی معاملہ ہے، پتہ نہیں لوگ کیسے کھاتے ہیں، صرف ورق لگا کر چمکا دی جاتی ہے اور سادہ لوگ ظاہری چمک دمک سے مار کھا جاتے ہیں۔

غذائی اجزاء۔ اس میں تیس سے چالیس فیصد تک کاربوہائیڈریٹ، پچیس فیصد پروٹین، سوگرام میں ۲۵۰ حرارے، نشاستہ اور چربی پائی جاتی ہے۔

مزاج۔ ترگرم

مقدار خوراک۔ سوگرام تک لیکن کئی لوگ کلوکلو بھی کھا لیتے ہیں اور انہیں کچھ نہیں ہوتا۔

فوائد۔ دیر ہضم ہے، نفخ پیدا کرتی ہے، گھر کی بنی ہوئی دماغ کیلئے مفید ہے، لذیز ہوتی ہے، تفریح اور مزہ ہے ضرورت نہیں ہے!! ضعف معدہ کے مریضوں کو تنگ کرتی ہے، ہضم نہیں ہوتی، پیٹ بوجھل ہو جاتا ہے۔

بھنڈی

بھنڈی بڑے کام کی سبزی تھی لیکن کیڑے ماردواؤں نے اس کے فائدے کو بھی کم کر دیا، کچھ لالچی زمینداروں نے اس کو قبل از وقت تیار کر کے زیادہ نفع کمانے کے چکر میں اس کو کھاد کی بھرمار کر کے اپنا مقصد تو حاصل کر لیا لیکن قوم کی صحت برباد کر کے رکھ دی، اسے کھانے کے لئے ہدایت یہی ہے کہ جب یہ نئی نئی آئے تو صبر سے کام لیں اور جب کچھ وقت گذر جائے پھر پکائیں اس وقت کم دواؤں اور کھادوالی آجاتی ہے۔

غذائی اجزاء۔ بھنڈی میں وٹامن اے، نشاستہ دار اجزاء، کیلشیئم، فولاد اور فاسفورس پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ سرد تر درجہ دوم

مقدار خوراک۔ بقدر ہضم کیونکہ نفاخ ہے

فوائد۔ مغلظ ومولد منی ہے، مسکن حرارت ہے، یعنی گرمی کے امراض کو مفید ہے، لیکن دیر ہضم ہے اس لئے اس میں ادرک، ٹماٹر، پیاز زیادہ مقدار میں ڈال کر پکانا چاہیئے یا اس کو گوشت میں پکائیں تا کہ اس کی برودت ختم ہو جائے اور یہ گوشت کی گرمی کو ختم کر کے مقوی غذا بن جائے، خصوصاً ضعف معدہ کے مریض پرہیز کریں۔

بگوگوشہ

گرمی کے موسم میں آم ختم ہونے کو ہوتے ہیں جب یہ بازار کو رونق بخشتا ہے، اسے عام لوگ نہیں جانتے کیونکہ یہ چند روزہ پھل ہے، پاکستان کی زرخیز زمین میں پیدا ہوتا ہے، نرم ونازک نہایت شیریں، خوشبودار ہلکے سبز رنگ میں ہوتا ہے، اس کی دو قسمیں ہیں ایک ناشپاتی اور دوسرا بگوگوشہ کہلاتا ہے، ناشپاتی کھانے میں اس سے سخت ہوتی ہے، بگوگوشہ لمبی شکل میں اور ناشپاتی گول بیضوی ہوتی ہے اور اس پر چتڑے ہوتے ہیں۔

مزاج۔ سرد تر درجہ دوم

مقدار خوراک۔ ایک تا دو عدد

فوائد۔ دیر ہضم ہے اس لئے اسکے اوپر لیموں اور نمک چھڑک کر کھانا چاہیئے، اس کو کھانے کے بعد پانی یا کوئی مشروب بالکل نہیں پینا چاہیئے کیونکہ ہیضہ ہونے کا احتمال ہے، مفرح ہے، صفراء ختم کر کے خون کو گاڑھا کرتی ہے، بدن کو موٹا کرتی ہے، کیلشیئم کا خزانہ ہے، اعضاء بدن کی پرورش کرتی ہے، خصوصاً کمزور معدہ کے مریض استعمال نہیں کر سکتے نفخ پیدا کرے گا۔

بالنگو

قدرے لمبوترے تخم ریحان کے مشابہہ سیاہ رنگ کے بیج ہیں، تقریباً ہر کوئی ان سے واقف ہے، گرمیوں میں مشروبات میں کبھی اکیلے اور کبھی گوند کتیرا کے ساتھ پئے جاتے ہیں، ذائقہ پھیکا ہوتا ہے۔

مزاج۔ ترگرم

مقدار خوراک۔ ایک گرام سے تین گرام

فوائد۔ صفراء کو تحلیل کرتا ہے اور اپنی لزوجت کی وجہ سے مادہ منویہ کو غلیظ کرتا ہے، خصوصاً معدہ، گردہ، مثانہ کی گرمی زائل کرتا ہے، اسے شربت بزوری بارد کے ہمراہ یا شکر کے شربت کے ساتھ پیتے ہیں، گوند کتیرا کے ساتھ بھی استعمال کیا جاتا ہے، اگر بریاں کر کے تین گرام سفوف شربت فولاد یا شربت انجبار سے لیا جائے تو جریان کو بہت مفید رہتا ہے تب اس کا مزاج خشکی سردی کی طرف ہو جائے گا، اگر اس کے ساتھ چھلکا اسبغول برابر وزن شامل کر لیا جائے تو مزاج سرد خشک اور مؤلد مادہ منویہ ہے، جریان، رقت، سرعت کیلئے فائدہ مند ہے، جریان مذی کیلئے بالنگو بریاں کے ہموزن دھنیا خشک شامل کر کے پانچ گرام صبح شام نہار مذکورہ شربت سے دیں۔

بیسن

چنے کی دال کو پیس کر جو آٹا حاصل کیا جاتا ہے بیسن کہلاتا ہے، اس کی نمکو بنائی جاتی ہے، پکوڑے بنائے جاتے ہیں، کڑہی بنائی جاتی ہے، اس کی مٹھائی بنائی جاتی ہے۔

غذائی اجزاء۔ بیسن میں ۶۱.۲ فیصد کاربوہائیڈریٹ، ۱۷ فیصد پروٹین، ۴ فیصد ریشہ دار اجزاء، وٹامن اے، بی اور سی بھرپور پائے جاتے ہیں، کچھ مقدار فولاد، کیلشیم اور فاسفورس کی پائی جاتی ہے۔

مزاج۔ خشک گرم درجہ اول

مقدار خوراک۔ اس کو اکیلا تو کبھی نہیں کھایا جاتا بلکہ تذکرہ اولیٰ طریقے سے ہی کھاتے ہیں۔

فوائد۔ اس کی بنی ہوئی اشیاء خصوصاً حرارت غریزی کو مشتعل کرتی ہیں، خون کے سرخ ذرات کو ظاہر کرتا ہے، خون میں پریشر پورا کرتا ہے، اگر اسے مکھن یا دودھ کے ساتھ کسی حلوے کی صورت میں کھایا جائے تو رنگ سرخ کرتا ہے، فشارالدم قوی کے مریضوں کو منع ہے کیونکہ یہ خون کے دباؤ میں اضافہ کرتا ہے۔

بھنے چنے

کالے اور سفید دو قسم کے چنے ہوتے ہیں، دونوں اقسام کو بھون کر کھاتے ہیں، سفید کی نسبت کالے زیادہ طاقتور ہوتے ہیں۔

غذائی اجزاء۔ چنوں میں ۶۱.۲ فیصد کاربوہائیڈریٹ، ۱۷ فیصد پروٹین، ۴ فیصد ریشہ دار اجزاء، سو گرام میں ۳۵۰ حرارے، وٹامن اے، بی اور سی بھرپور پائے جاتے ہیں، کچھ مقدار فولاد، کیلشیئم اور فاسفورس کی پائی جاتی ہے۔

مزاج۔ خشک گرم درجہ اول

مقدار خوراک۔ سو سے دو سو گرام

فوائد۔ اول بھوک مٹاتے ہیں، آنتوں کی قوت ماسکہ بڑھاتے ہیں، پیچس اور دست دونوں میں مفید ہیں، حرارت غریزی مشتعل کرتے ہیں، خصوصاً جسم کی تعمیر کرتے ہیں، دل کو تحریک دیتے ہیں، عضلات کو سخت کرتے ہیں، کمر درد، ٹانگیں درد کرنا ان کے استعمال سے دور ہو جاتی ہیں، ان کو کھانے سے جسم میں توانائی سی محسوس ہونے لگتی ہے، شوگر خالص کیلئے مفید ہیں، پیشاب کو کم کرتے ہیں، ڈایاٹل کھانے والے مریض اگر ان میں چھٹا حصہ ہلدی ملا کر ایک چمچ صبح شام کھانے کے گھنٹہ بعد چبا چبا کر کھائیں تو ڈایاٹل کی عادت ختم ہو جاتی ہے۔

بیسن کا حلوہ

بیسن کا حلوہ مٹھائی کی دوکانوں والے بھی بناتے ہیں، لیکن گھروں میں بنایا گیا حلوہ صحت کا ضامن ہے، اس میں اگر مغز بادام شامل کر لئے جائیں تو زیادہ مقوی ہے۔

غذائی اجزاء۔ بیسن میں ۶۱.۲ فیصد کاربوہائیڈریٹ، ۱۷ فیصد پروٹین، ۴ فیصد ریشہ دار اجزاء، وٹامن اے، بی اور سی بھرپور پائے جاتے ہیں، کچھ مقدار فولاد، کیلشیم اور فاسفورس کی پائی جاتی ہے، لیکن جب حلوہ بنایا جاتا ہے تو اس میں ناریل، کشمش، بادام وغیرہ شامل کئے جاتے ہیں انہیں شامل کرنے سے انکے غذائی اجزاء بھی شامل سمجھیں۔

مزاج۔ گرم خشک درجہ دوم

مقدار خوراک۔ پچاس گرام

فوائد۔ جالی ہے رنگ چہرہ نکھار کر سرخ کر دیتا ہے [illegible] کی غذا ہے، بدن کو طاقت ور بناتا ہے، منی میں پریشر بڑھاتا ہے، ضعف کی وجہ [illegible] کو فائدہ مند ہے، اسے کھانے سے جسم چاک وچوبند ہو جاتا ہے، خون میں [illegible] رات کو ظاہر کرتا ہے، حلوہ کھا کر اوپر سے دودھ پینے سے اس کی گرمی نہیں ہوتی بلکہ یہ صحت بخش بن جاتا ہے۔

بیر سبز

موسم گرما کے شروع میں عام ریڑھیوں پر سجا ہوتا ہے، اس میں کیلشیئم اور فاسفورس کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں اس لئے میں اسے غریبوں کا سیب کہا کرتا ہوں کہ یہ وہی فوائد مہیا کرتا ہے۔

غذائی اجزاء۔ سو گرام بیر میں وٹامن اے ۴۰۰ یونٹ، وٹامن سی ۶۹ ملی گرام، وٹامن بی ۲.۰ ملی گرام، حرارے ۱۰۵، فاسفورس ۳۷ ملی گرام، فولاد ۵.۰ ملی گرام، کیلشیئم ۲۹ گرام، نشاستہ ۲۷.۶ ملی گرام، پروٹین ۱.۲ ملی گرام، نایاسین ۰.۹ ملی گرام پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ سرد تر درجہ اول

مقدار خوراک۔ سو تا دو سو گرام

فوائد۔ پیٹ بھرتا ہے لیکن دیر ہضم ہے اس لئے اسے ہمیشہ نمک لگا کر یا چاٹ مصالحہ لگا کر خوب چبا چبا کر کھانا چاہیئے، بیر کھانے سے جسم کو کیلشیئم اور فاسفورس قدرتی طور پر حاصل ہوتا ہے اور یہ دونوں اجزاء ہڈیوں کی خوراک ہیں، یعنی اسے کھانے سے ہڈیاں خوب مضبوط ہو جاتی ہیں، شوگر کے مریضوں کیلئے مفید نہیں ہے کہ خون میں شوگر کی مقدار بڑھاتا ہے، لیکن بلڈ پریشر کے مریضوں کیلئے مفید ہے۔

بیر سرخ

اسے جھڑ بیر، کوکنی بیر اور کاٹھا بیر بھی کہتے ہیں، یہ گول ہوتا ہے، یہ پک کر سرخ ہو جاتا ہے، لیکن کھٹ مٹھا ہوتا ہے اس لئے اسے خوب پسند کیا جاتا ہے اور اسی تناسب سے بڑے شوق سے کھایا جاتا ہے، شوقین لوگ اسے خشک کر کے بھی رکھ لیتے ہیں اور دل چاہنے پر بڑے مزے سے کھاتے ہیں۔

غذائی اجزاء۔ سو گرام بیر میں وٹامن اے ۴۰۰ یونٹ، وٹامن سی ۶۹ ملی گرام، وٹامن بی ۰.۲ ملی گرام، حرارے ۱۰۵، فاسفورس ۳۷ ملی گرام، فولاد ۰.۵ ملی گرام، کیلشیئم ۲۹ گرام، نشاستہ ۲۷.۶ ملی گرام، پروٹین ۱.۲ ملی گرام، نایاسین ۰.۹ ملی گرام پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ تازہ گرم خشک درجہ دوم، خشک شدہ خشک گرم درجہ دوم

مقدار خوراک۔ سو گرام

فوائد۔ سبز بیر کی نسبت زیادہ لذیز ہوتا ہے، کھٹ مٹھا ہوتا ہے، دیہات اور شہر میں برابر شوق سے کھایا جاتا ہے، کھاتے ہی جسم میں حرارت طبعی بڑھاتا ہے، گرم مزاجوں کے موافق نہیں لیکن لوگ نفع نقصان کی پرواہ کئے بغیر کھا لیتے ہیں، تازہ قبض کشا اور سوکھا ہوا قبض کرتا ہے، قوت باہ کو مشتعل کرتا ہے۔

بادام

مشہور عام میوہ ہے، پہاڑی علاقوں میں بکثرت پیدا ہوتا ہے، بہت ہی کام کا میوہ ہے جس سے بچہ بوڑھا ہر کوئی فائدہ اٹھاتا ہے، بہت سے کھانوں میں پڑتا ہے۔

غذائی اجزاء۔ روغن ۵۰ فیصد، شکر اور گوند ۵ تا ۱۰ فیصد، سو گرام میں ۶۳۰ حرارے، معدنی نمکیات ۵ فیصد اور ۲۴ فیصد دیگر اجزاء ملحقہ پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ گرم تر درجہ اول

مقدار خوراک۔ دس تا بیس عدد

فوائد۔ دماغ کیلئے اس سے بڑھ کر مقوی کوئی دوسری دوا نہیں ہے، اسمیں سب سے زیادہ کولیسٹرول پایا جاتا ہے اس لئے جن کا کولیسٹرول پہلے ہی زیادہ ہو ان کے لئے مضر ہے، منوم (نیند لانے والا) ہے، جالی (جلا بخشنے والا) یعنی رنگ نکھارنے والا ہے، ملطف (طبیعت کو لطیف کرنے والا) ہے، خصوصاً دماغ کے رگ و پٹھوں کو طاقت دیتا ہے، منی میں قوت پیدا کرتا ہے، قوت باہ کو بڑھانے والا ہے، ضعف بصر کیلئے مفید ہے، بال گرنے سے روکتا ہے، تخذیر اعصاب کی وجہ سے دردسر کو مفید ہے۔

بادام کا حلوہ

یقیناً ہر گھر میں بنتا ہوگا، بیس مغز بادام رات کو بھگو کر چھیل لیں اور سوجی کا حلوہ دودھ میں بنائیں اور پکنے کے بعد مغز بادام نیم کوفتہ شامل کرلیں اور کھائیں یہ بھی ایک آسان طریقہ ہے، اگر بادام حلوہ پکاتے وقت شامل کر لئے جائیں تو کڑوا ہو جاتا ہے۔

غذائی اجزاء۔ روغن ۷۰ فیصد، شکر ۲۰ گوند ۵ فیصد، سو گرام میں ۶۵۰ حرارے، معدنی نمکیات ۵ فیصد اور ۲۴ فیصد دیگر اجزاء ملحقہ پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ گرم تر، تر گرم برابر

مقدار خوراک۔ سو تا تین سو گرام

فوائد۔ اس کے فوائد بادام سے بڑھ کر ہیں، دماغ کو اتنی قوت دیتا ہے کہ بیان سے باہر ہے، خصوصاً دماغ سے متعلق جتنی بھی قویٰ ہیں ان کے لئے اس سے بڑھ کر کوئی دوسری غذا کم ہی ان اوصاف کی مالک ہوگی جو پیٹ بھی بھرتی ہے اور دل و دماغ کو فرحت و تازگی فراہم کرتی ہو لیکن ضعف ہضم کے مریض ہضم نہیں کر سکتے، ضعف دماغ، ضعف بصر، ضعف سمع، ضعف حس و ادراک، ضعف حافظہ، پٹھے درد، درد سر دائمی، نزلہ زکام دائمی کو بیخ و بن سے اکھاڑ پھینکتا ہے۔

بہی دانہ والا دودھ

معروف عام تو نہیں ہے لیکن اس کے بڑے فوائد ہیں، آدھا کلو دودھ میں ایک گرام بہی دانہ تین گرام کوزہ مصری ڈال کر نرم آگ پر آدھا گھنٹہ پکنے دیں، چھلنی سے چھان کر نیم گرم نوش جان کریں۔

غذائی اجزاء۔ اگر خالص ہو تو دودھ میں ۹۰ فیصد پانی، ۳.۵ فیصد مواد لحمیہ، ۳.۷ فیصد روغنی اجزاء، ۴.۹ فیصد شکر یلے اجزاء، ۰.۷ فیصد نمکیات، ۰.۱۵۹ فیصد کیلشیم، ۰.۲۱ فیصد میگنیشیا فاس، ۰.۰۳ فولاد، ۰.۱۹۷ فیصد فاسفورک ایسڈ، ۰.۱۶۹ فیصد کلورین پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ تر گرم

مقدار خوراک۔ تین سو گرام

فوائد۔ اول لذیذ بن جاتا ہے، خصوصاً تمام صفراوی امراض جوف فم سے لے کر مقعد تک دور کرتا ہے، مثلاً منہ کے چھالے، مری کی جلن، بحۃ الصوت، زرد بلغم، گلے کی خراش، فم معدہ کی سوزش و جلن، معدے کی جلن، جگر کی سوزش و ورم، گردوں کی سوزش و ورم، مقعد کی جلن، پیشاب کی جلن وغیرہ کیلئے تحفہ نایاب ہے۔

بریانی

چاولوں میں ایک مخصوص انداز میں گوشت اور دیگر مصالحہ جات از قسم تیز پات، کالی مرچ، زیرہ سفید، آلو بخارا خشک، ٹماٹر، نمک، سبز مرچ، وغیرہ ڈال کر پکاتے ہیں اور مزے لے کر کھاتے ہیں۔

غذائی اجزاء۔ بریانی میں چاول اور گوشت ہی زیادہ ڈالے جاتے ہیں اس لئے ان کے غذائی اجزاء ہی زیر بحث ہوں گے، چاولوں میں ۱۱.۶ فیصد پانی، ۷۸ فیصد کاربوہائیڈریٹ، ۸.۵ فیصد پروٹین، ۶۶ فیصد چربی، ۰.۶ فیصد ریشہ، ۰.۷ فیصد راکھ پائی جاتی ہے اور گوشت میں ۵۱.۵ فیصد لحمین، ۶.۹ فیصد مائین (پانی) ۱۵.۲ فیصد شورین (کھار) ۰.۳ فیصد گندھک، ۲۰.۹ فیصد حمضین (تیزاب) ۳ فیصد فولادی اجزاء اور سو گرام میں ۲۰۰ حرارے پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ خشک سرد مائل بہ حرارت

مقدار خوراک۔ بقدر ہضم

فوائد۔ چسکہ ہے، مقوی غذا ہے، جسم کو موٹا کرتی ہے، شوگر والوں کا شوگر لیول بڑھاتی ہے، گردہ کی پتھری میں اضافہ کرتی ہے، مسوڑھوں کے مریض کا مرض بڑھاتی ہے، قبض کرتی ہے، یعنی بکثرت نہیں کھانی چاہیئے کبھی کبھی کھانے میں کوئی مذائقہ نہیں۔

بند گوبھی

مشہور عام سبزی ہے، اکیلی صرف سلاد کے طور پر کھائی جاتی ہے، اسے اکثر گوشت کے ساتھ ہی پکا کر کھاتے ہیں۔

غذائی اجزاء۔ بند گوبھی میں وٹامن بی ۱۲ بکثرت پایا جاتا ہے اس کے بعد وٹامن سی، فولاد، کیلشیئم، اور پانی پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ سرد تر ہے لیکن جب گوشت کے ساتھ پکائی جائے گی تو اس میں گرمی کا عنصر بڑھ جائے گا۔

مقدار خوراک۔ نفاخ ہے بقدر ہضم

فوائد۔ بلڈ شوگر کے مریض کے لئے نعمت غیر مترقبہ ہے، شوگر کے مریض کے تمام اعضاء میں اضمحلال وانحطاط پیدا ہو چکا ہوتا ہے اس لئے اس جیسی اور بھی کئی نفاخ چیزوں کو ہضم نہیں کر سکتے، بند گوبھی کو باریک کتر کر تھوڑا سا بقدر ٹیسٹ نمک اور زیرہ سفید شامل کریں اور معمولی پانی ڈال کر چولہے پر چڑھا دیں نیم بریاں اتار لیں اور بطور سلاد کھائیں یا روٹی اسی سے کھالیں، بند گوبھی خصوصاً وٹامن کمپاؤنڈ ہے، نہایت مفید سبزی ہے۔

پائے چھوٹے

دیہاتوں کی نسبت شہروں میں بڑے شوق سے بطور ناشتہ کھائے جاتے ہیں، بکرے کے پایوں کو چھوٹے اور بھینس، گائے کے پایوں کو بڑے پائے کہتے ہیں، اپنا اپنا مزاج ہے کچھ لوگ چھوٹے پسند کرتے ہیں اور کچھ بڑے پسند کرتے ہیں لیکن دیوانگی کی حد تک!! مزے کی بات یہ ہے کہ نان اور پائے کھا کر اوپر سے دہی کی لسی کا شوق فرمایا جاتا ہے، قطع نظر اس سے کہ معدہ کی کیا حالت ہوگی، معدہ جانے یا اس کام!!

مزاج۔ گرم تر درجہ دوم.................. **مقدار خوراک**۔ ایک تا دو عدد

فوائد۔ بڑھاپے میں جب جوڑوں میں لیس کم ہو جانے کے باعث تھکن، اور جوڑوں میں درد محسوس ہو تو انہیں کھانا چاہیئے تا کہ جوڑوں کی گریس اور حرارت پوری ہو کر پھر سے کام کرنے لگیں، لیکن دو باتوں کا خیال رکھنا ہے کہ جب جوڑوں میں سے کڑک کڑک کی آوازیں آئیں تب کھانے ہیں دوسرا یہ کہ اگر خون میں پہلے سے کولیسٹرول کی شرح بلند ہو تو انہیں کبھی نہیں کھانا چاہیئے کیونکہ ان میں کافی مقدار میں کولیسٹرول پایا جاتا ہے، لیکن میرے مشاہدے میں ہے کہ لوگ یہ کہہ کر کھالیتے ہیں کہ حکیم کس لئے ہیں، چند خوراکیں دوائیں گے کولیسٹرول پھر سے نارمل ہو جائیگا، مشورہ یہ ہے کہ زبان کے چسکے کی بجائے صحت کو عزیز رکھنا چاہیئے۔

پائے بڑے

کچھ لوگ بڑے پائے خاص طور پر شوق سے کھاتے ہیں، انہیں چھوٹے پایوں میں مزہ ہی نہیں آتا، کیا کیا جائے آخر شوق بھی تو پورا کرنا ہے۔

مزاج۔ گرم تر درجہ دوم لیکن ان میں یورک ایسڈ زیادہ پایا جاتا ہے۔

مقدار خوراک۔ ایک پیالہ

فوائد۔ فوائد کیا ہوں گے بس زبان کی ڈیمانڈ ہے، انہیں کھانے سے بواسیر، بلڈ پریشر، کولیسٹرول اور یورک ایسڈ بڑھ جاتے ہیں، اور پیاری سی جان کے لالے پڑ جاتے ہیں، دل کے مریضوں کا بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے، اور جوڑوں کے درد کے مریض کے جوڑ سوجھنے کے بعد بدوضع اور آخرکار پتھرا جاتے ہیں کہ حرکت مفقود ہو کر رہ جاتی ہے، بواسیر کے مریضوں کو خون آنے لگ جاتا ہے، جنہیں یہ سب امراض پہلے سے موجود نہ ہوں وہ بھی خوش فہمی میں نہ رہیں کہ ہم تو ٹھیک ہیں ہم کھا سکتے ہیں لیکن یہ یاد رکھیں کہ انہوں نے بھی ان امراض میں مبتلا ہونا ہے، اس لئے ایسے شوق کو چھوڑ دینا ہی مناسب ہے، دو چار ماہ بعد اگر کھا لئے جائیں تو کوئی مذائقہ نہیں ہے۔

پنیر

ضرورت کے مطابق دودھ لے کر ابلنا رکھیں اور جب دودھ ابلنے لگے تو اس میں دو لیموں نچوڑ دیں یہ پھٹ جائے گا، اب اسے کسی ململ کے کپڑے سے پن لیں، پانی الگ ہو جائے گا، جو گاڑھا سا دہی کی طرح کا بچے یہی پنیر ہے جو مٹھائیوں میں استعمال ہوتا ہے، عام طور پر اس سے رس ملائی بناتے ہیں۔

کیمیاوی تجزیہ۔ اس میں لیکٹوز، پائین، سٹین، اولٹین، بیوٹرین، کیپروتین، فاسفتائیڈس اور کولیسٹرول پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ سرد تر درجہ اول

مقدار خوراک۔ سو گرام

فوائد۔ نہایت مقوی غذا ہے، معدے اور آنتوں کی قوت ماسکہ بڑھا کر سنگ رہنی اور پیچس کیلئے خصوصاً مفید ہے، گردوں کو قوت بخشتا ہے، صفراوی امراض معدہ وامعاء میں بالضد فائدہ مند ہے، عام طور پر اسے مٹھائیوں میں ڈالتے ہیں، خاص طور پر اس سے رس ملائی تیار کی جاتی ہے جو بہت مزیدار اور لذیذ ہوتی ہے، ثقیل ہونے کی وجہ سے دیر ہضم ہے اس لئے رات کو کبھی نہیں کھانا چاہیئے۔

پیٹھے کی مٹھائی

پیٹھا کدو کے خاندان سے ہے، حلوہ کدو کی طرح لیکن انگوری رنگ کا ہوتا ہے، اس کو چھیل کر چھوٹے چھوٹے ٹکرے کاٹ کر رات بھر چونے کے پانی میں بھیگا رہنے دیتے ہیں، تقریباً دو تین روز ایسے ہی رہتا ہے چونے کا پانی روزانہ بدل دیا جاتا ہے، اس کے بعد سادہ پانی سے دھو کر چینی کی چاس بنا کر اس میں یہ ٹکڑے چھوڑ دیئے جاتے ہیں اور پکا کر اس کی مٹھائی بنالی جاتی ہے جو بڑے شوق سے کھائی جاتی ہے۔

مزاج۔ پیٹھے کا مزاج سرد تر ہے لیکن جب مٹھائی بنائی جاتی ہے تو چینی اور گھی کی شراکت سے گرم تر ہو جاتا ہے۔

مقدار خوراک۔ سو تا دو سو گرام

فوائد۔ اس کا کوئی خاص فائدہ تو نہیں ہے لیکن مٹھائی کے طور پر کئی لوگ بڑے شوق سے کھاتے ہیں، معدہ اور آنتوں کی قوت دافعہ تیز کرتی ہے، پاخانہ کھول کر لاتی ہے، لیکن السر معدہ کے مریضوں کو مفید نہیں ہے، دل میں تحلیل پیدا کرتی ہے، گھبراہٹ کے مریضوں کی گھبراہٹ میں اضافہ ہو جاتا ہے، اس لئے ایسے مریض استعمال نہ کریں۔

پودینہ

مشہور عام بوٹی ہے، یوں تو اس کی متعدد اقسام ہیں لیکن کوہی اور دیسی عام طور پر ملتی ہیں، دیسی گھروں میں استعمال کرتے ہیں اور کوہی دواؤں میں ڈالتے ہیں، نہایت خوشبودار لیکن قدرے تلخ ہوتا ہے، کوہی قسم دیسی کی نسبت تیز ہوتی ہے۔

مزاج۔ گرم خشک درجہ دوم

مقدار خوراک۔ اکیلے تو کھایا نہیں جاتا اس کی چٹنی یا قہوہ بنا کر استعمال میں لاتے ہیں۔

فوائد۔ بہت فوائد کی حامل بوٹی ہے، اسکی چٹنی بنا کر روٹی کے ساتھ کھائی جاتی ہے، دہی میں ملا کر پلاؤ کے ساتھ کھاتے ہیں، قہوہ بنا کر پیا جاتا ہے، اسے جس بھی طریقہ سے استعمال کریں یہ ریاح کو توڑتا ہے، گیس کا خاتمہ کرتا ہے، بھوک بڑھاتا ہے، پیٹ کے درد کیلئے اکیلے یا کسی دوسری دوا کے ساتھ ملا کر دینے سے درد ختم ہو جاتا ہے، گردے مثانے کی پتھریوں کو توڑنے میں معاون ہے، اجوائن اور پودینے کا قہوہ خصوصاً ہیضہ کیلئے استعمال کیا جاتا ہے، معجون نعناع اس کا مشہور یونانی مرکب ہے، جو بھوک بڑھانے کیلئے کھاتے ہیں، ہر حالت میں یہ بڑی مفید بوٹی ہے۔

پستہ

جیسے ہی موسم سرما کا ظہور ہوتا ہے خشک میوہ جات بازار میں عام نظر آنے لگتے ہیں ان میں ہی پستہ بھی ہے، بادام کی طرح لیکن اس سے کم سخت خول میں بند کشمش سے ذرا سا بڑا ہوتا ہے، نمک میں بھون کر کھاتے ہیں، عوام کی سہولت کیلئے نمک میں بھنا ہوا ملتا ہے، اسے توڑنے پر اندر سے سبز رنگ کا مغز نکلتا ہے، ذائقہ قدرے پھیکا لیکن خوش مزہ ہوتا ہے، ہمارے ہاں ایران اور افغانستان سے آتا ہے۔

مزاج۔ خشک گرم درجہ دوم............ **مقدار خوراک۔** دس سے تیس گرام

فوائد۔ جتنا خوش مزہ ہے اتنا ہی فائدہ مند بھی ہے، دماغ کے عضلات کو محرک کرتا ہے اسلئے حافظہ تیز ہو جاتا ہے، دل کی دھڑکن کو متواتر کرتا ہے، بدن کو موٹا کرتا ہے، بلڈ پریشر بڑھاتا ہے، خون میں حرارت غریزی کو قوت بخشتا ہے، جسم میں توانائی پیدا کرتا ہے، گردوں کو قوت دیتا ہے، ہمارا ایک مشہور مرکب ہے اگر ایک صحت مند شخص ایک ماہ روزانہ کھالے تو سال بھر چھوٹی موٹی بیماری سے بچا رہتا ہے، چنے بھنے ہوئے چار سو گرام، مغز پستہ دو سو گرام، مغز بادام دو سو گرام، کشمش سو گرام، میٹھے مکھانے سو گرام، ملا کر رکھ لیں شام چار بجے پچاس گرام چبا کر کھالیں اوپر سے ایک گلاس گرم دودھ پی لیں، کھاؤ تے سہی فیر دیکھو کی ہوندا اے

پھیپھڑا

یہاں پھیپھڑے سے مراد بکرے کا پھیپھڑا ہے جسے پکا کر کھایا جاتا ہے، یہ غرباء کیلئے گوشت ہے۔ کیونکہ گوشت کی نسبت سستا ہوتا ہے غریب لوگ اسے ہی پکا کر اپنی توانائی پوری کرنے کی کوشش کرتے ہیں، کبھی اس کے ساتھ کلیجی شامل کر لیتے ہیں اور کبھی دل شامل کر کے پکا لیتے ہیں۔

مزاج۔ گرم خشک درجہ اول (مرچ مصالحے ڈالنے کی وجہ سے)

مقدار خوراک۔ حسب خواہش............**فوائد۔** گوشت کی طرح ہی فائدہ مند ہے لیکن ایک بات ہمیشہ یاد رکھیں کہ ہم جس بھی حیوان کا گوشت کھاتے ہیں اس کے جسم کا جو حصہ پکایا جائے گا وہ ہمارے جسم کے بھی اسی حصہ کو قوت و طاقت دے گا، اسلئے پھیپھڑے کا گوشت خصوصاً پھیپھڑوں کو ہی قوت بخشتا ہے، لیکن اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ باقی جسم میں کسی عضو کی غذا نہیں بن سکے گا؟ پھیپھڑا چونکہ گوشت ہے اس لئے اول پھیپھڑوں پر دوم جسم کے عضلات پر اثر انداز ہوتا ہوا مرچ مصالحوں کی آمیزش کی وجہ سے جگر کے فعل کو تیز کر کے جسم میں گرمی (صفراء) بڑھاتا ہے، حرارت طبعی جسم کی مشین کو چلانے کیلئے اشد ضروری ہے، لیکن جس جسم کو ضرورت ہو صرف اس کیلئے، جسے ضرورت نہیں ہے، اس کے لئے نقصان کا باعث ہوگی۔

تربوز

موسم گرما میں جب سخت لو چلتی ہے تو تربوز بازار میں عام ملنے لگتا ہے، بچہ بوڑھا ہر کوئی اس پھل سے واقف ہے، گویا یہ کسی تعارف کا محتاج نہیں ہے، گہرے سبز رنگ کا اور اس میں لمبی لمبی خوشنما پھیکے سبز رنگ کی لائنیں اس کی خوبصورتی میں اضافہ کرتی ہیں، لیکن اس کا شوخ سرخ رنگ کا گودا اس کے حسن میں چار چند لگا دیتا ہے۔

کیمیاوی اجزاء۔ سو گرام تربوز میں وٹامن اے ۵۹۰ یونٹ، وٹامن سی ۶ ملی گرام، حرارے ۲۸، نشاستہ ۶ ملی گرام، کیلشیئم ۷ ملی گرام، فولاد ۲ ملی گرام، فاسفورس ۱۲ ملی گرام، نایاسین ۲ ملی گرام، تھامین (وٹامن بی) ۵.۰ ملی گرام، رائبوفلاوین ۵.۰ ملی گرام

مزاج۔ سرد تر درجہ اول

مقدار خوراک۔ تین سو گرام سے ایک کلو تک

فوائد۔ موسم گرما کے پھلوں میں جتنا یہ فائدہ مند ہے شاید ہی کوئی دوسرا پھل مفید ہو، جگر کیلئے بہت نفع بخش غذا ہے، مسکن صفراء ہے، پیاس کم کرتا ہے، جگر کی گرمی کیلئے نہایت سودمند ہے، پیشاب کھول کر لاتا ہے، گردوں کو اس طرح صاف کر دیتا ہے جس طرح دھوبی کپڑے میں سے میل نکال دیتا ہے، گردوں کی صفراوی سوزش اتر کر فعال ہو جاتے ہیں، اسے خالی پیٹ کھانا زیادہ مفید ہوتا ہے، ریشہ دار ہونے کی وجہ

سے پیٹ کو تمام آلائش سے صاف کر دیتا ہے، دل کی گھبراہٹ کیلئے مفید ہے، خون کی رگوں سے کولیسٹرول کو صاف کر کے کھول دیتا ہے، لیکوریا، جریان، احتلام، سرعت، رقت کیلئے خصوصاً مفید ہے، پیٹ بھرتا ہے، پیاس مٹاتا ہے، جب موسم گرما میں پانی پی کر پیٹ مٹکے کی طرح پھول گیا ہو اس کا کھانا پیاس مٹاتا ہے، دل کو تسکین دیتا ہے، اس کے بیج بھی نہایت مفید ہیں، انہیں کھانا دماغ کی تمام صفراوی علامات کو دور کر کے دماغ کیلئے نہایت قوت بخش اثرات کے حامل ہیں، ان کا گھوٹا بنا کر پینا جگر کے امراض کیلئے مفید ہے، جگر کے سدے کھولتا ہے، جگر کی سوزش اتار کر یرقان کا قلع قمع کرتا ہے ہیپا ٹائٹس ''بی'' کیلئے خصوصی فائدہ مند ہے، اس کے بیج پیس لیں رات کو ایک پیالی پانی یا عرق گلاب میں بھگو دیں صبح کپڑے سے چھان کر پینا دماغ کی گرمی کو دور کر کے حافظہ کو قوت دیتا ہے، تربوز کے گودے کا رس نکال کر پینا بہترین مشروب ہے، میں تو موسم گرما میں اکثر خود بھی اور مہمانوں کو بھی یہی مشروب پلاتا ہوں، اس کا گودا نکال کر بلینڈر سے بلینڈ کر لیں بیج نکالنے کی ضرورت نہیں ہے، اس کے بعد چھلنی سے چھان کر پئیں اور پلائیں، کولے، پیپسیوں کو بھول جائیں گے، اس کے مستقل استعمال سے رنگ نکھر جاتا ہے، گویا گرمی کے تمام امراض کے لئے شافی علاج اور اللہ تعالیٰ ﷻ کی طرف سے ایک خاص انعام ہے۔

جہاں پھول ہوں وہاں کانٹے نہ ہونا ماننے والی بات نہیں ہے!! تربوز جب بھی کھائیں اس کے بعد یا پہلے پانی نہیں پینا، چاول، دال ماش، اروی، بھنڈی، آلو، کیلا نہیں کھانا کیونکہ یہ اتنا ٹھنڈا ہوتا ہے کہ ان ثقیل اور لیس دار چیزوں کو ہضم نہیں ہونے دیتا اور ہیضہ کی کیفیت میں مبتلا کر دیتا ہے، اگر ایسا ہو جائے تو فوراً شہد اور پیاز کا پانی برابر وزن ملا کر ہر دس منٹ بعد ایک ایک چمچ پینا ہے، اجوائن دیسی اور پودینے کا قہوہ بار بار پینا ہے، گرم ماحول فراہم کریں۔

ٹماٹر

ٹماٹر کا اصل وطن جنوبی امریکا ہے، اٹھارویں صدی عیسوی میں جنوبی امریکا کے ملک پیرو کی اینڈیز کی پہاڑیوں پر دریافت ہوا، لیکن لوگ اسے زہریلا سمجھ کر استعمال سے گریز کرتے رہے، پھر کچھ سیاح ادھر سے گذرے تو انہوں نے انجانے میں اسے چکھ کر دیکھا تو اس کے ذائقے نے سرشار کر دیا بلکہ اسے کچھ روز استعمال کرنے سے توانائی محسوس ہوئی تو یوں انیسویں صدی عیسوی میں یوروپ و امریکا میں کھایا جانے لگا وہاں سے ہوتا ہوا پاک و ہند میں بھی متعارف ہو گیا، اب اسے کھانے کے مختلف طریقے ایجاد کر لئے گئے ہیں، اب یہ پوری دنیا میں کھایا جانے لگا ہے، بلکہ اس کی افادیت کے پیش نظر اسے ہر سالن میں استعمال کیا جاتا ہے گویا اس کے بغیر کوئی سالن مکمل نہیں سمجھا جاتا، اس کی چٹنی بنائی جاتی ہے جو ٹماٹو کیچپ کے نام سے بازار میں عام ملتی ہے، بچے بڑے سب اسے کسی نہ کسی حالت میں کھاتے ہیں۔

کیمیاوی اجزاء۔ سو گرام ٹماٹر میں وٹامن اے ۳۲۰ یونٹ، وٹامن سی ۳۱ ملی گرام، ٹامن بی ۶۰ مائیکروگرام، تھایامین ۶۹ مائیکروگرام، وٹامن کے ۷ ملی گرام، پانی ۹۲.۸ فیصد، پروٹین ۱.۹ ملی گرام، نشاستہ ۴.۵ ملی گرام، کیلشیئم ۲۰ ملی گرام، فاسفورس ۴۰ ملی گرام، فولاد ۲.۴ ملی گرام، پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ خشک گرم درجہ اول ساتھ رطوبت فضلیہ

مقدار خوراک۔ پچاس تا سو گرام

فوائد۔ بھوک لگاتا ہے، کھانے کو ہضم کرتا ہے، کچا کھانے سے قبض دور ہو جاتا ہے، اس کا رس نکال کر رکٹس کے مریض بچوں کیلئے فائدہ مند ہے، اس مقصد کیلئے ٹماٹر کو بلینڈ کر کے کپڑے سے نچوڑ لیں اور بچے کی عمر کے مطابق دس گرام سے پچاس گرام تک کھانے کے دو گھنٹے بعد پلائیں، یعنی تین سال کے بچے کو بیس گرام اور بارہ سال کے بچے کو پچاس گرام تک پلایا جا سکتا ہے، کمیٔ خون میں دیتے ہیں، موٹاپا دور کرنے کیلئے روزانہ صبح ایک کچا ٹماٹر کھانا کئی دواؤں سے بہتر ہے لیکن جن مریضوں کے گردوں میں پتھری ہو ان کے لئے نقصان کا باعث ہے کہ پتھری کی پیدائش کرتا ہے، اگر مریض پانی یا دیگر مشروبات زیادہ پینے کا عادی ہو تو پتھریاں ساتھ ساتھ ہی خارج ہوتی رہتی ہیں، لیکن اگر پانی وغیرہ کم پینے کا عادی ہو تو پتھری کے ذرات گردوں میں جمع ہونے لگتے ہیں اور ایک نہ ایک دن الٹرا ساؤنڈ رپورٹ کچا چٹھا کھول دیتی ہے، اسی لئے بڑوں نے جو اصول وضع کئے ہیں ان پر عمل کرنا چاہیئے کہ ہر کام کی زیادتی ایک نہ ایک دن لے ڈوبتی ہے۔

ٹینڈے

کدو خاندان کی چھوٹے سیب برابر سبزی ہے، جب تک یہ خالص تھی بہت فائدہ مند تھی، اب کیا ہوا؟

ٹینڈے تین قسم کے ملتے ہیں، اول گھرے سبز سیاہی مائل یہ دیسی ٹینڈا کہلاتا ہے، ایک انگوری رنگ کے اور ذرا بڑے ٹینڈے ملتے ہیں یہ فارمی ٹینڈا کہلاتا ہے، ایک کدو اور ٹینڈے کے درمیانی سائز اور انگوری رنگ میں ملتا ہے اسے چپن کدو، چینی یا آج کی نئی پود اسے بھی ٹینڈا ہی کہنے اور سمجھنے لگی ہے۔

<u>خرابی کہاں سے پیدا ہوئی؟</u> ٹینڈا جب تک گوبر کی کھاد سے تیار کیا جاتا تھا نہایت لذیز سبزی تھا خاص طور پر جب اس میں گوشت ڈال کر پکایا جاتا تھا تو جی چاہتا تھا کہ سب ہنڈیا ایک آدمی ہی چٹ کر جائے، لیکن اب کیا ہوا؟ کہ زیادہ نفع کے لالچ میں یہ کیمیکل کھاد اور سپرے کے ذریعے زہر پاشی کر کے تیار کیا جاتا ہے، یہ فائدہ کی بجائے خصوصاً گردوں کی سوزش میں اضافہ کر کے انہیں فعل کرنے کیلئے کوشاں ہے، حیران ہونے کی ضرورت نہیں ہے کھا کر دیکھ لیں، معدے میں جلن، مقعد میں جلن، اس کا عام فعل ہے، چلو ایک اور تجزیہ کو لیں!! جب ٹینڈا پکایا جائے تو اسی وقت کھانے سے لذیذ ہوتا ہے، جب یہی ٹینڈا صبح گرم کر کے کھایا جائے تو اس کا رنگ سیاہی مائل ہو جاتا ہے اور اس کی لذت ختم ہو جاتی ہے ایسا لگتا ہے جیسے توڑی کھا رہے ہوں، بہر حال کچھ نہ کچھ تو کھانا ہی ہے، کیا کریں؟

پکوڑے

پکوڑوں کا تصور ذھن میں آتے ہی منہ میں پانی بھر آتا ہے، خاص طور پر رمضان المبارک کے مہینہ میں پکوڑوں سے دستر خوان سجائے جاتے ہیں آپ کو خوب اندازہ ہوگا یہ سمجھا [illegible] ان کے بغیر روزہ ہی نہیں کھلتا، مزہ ہی نہیں آتا۔

غذائی اجزاء۔ پکوڑوں میں چونکہ آلو بکثرت استعمال ہوتے ہیں انہی کے مطابق غذائی اجزاء ہیں، بیسن میں ۶۱.۲ فیصد کاربوہائیڈریٹ، ۱۷ فیصد پروٹین، ۴ فیصد ریشہ دار اجزاء، وٹامن اے، بی اور سی بھرپور پائے جاتے ہیں، کچھ مقدار فولاد، کیلشیئم اور فاسفورس کی پائی جاتی ہے، آلو میں سب سے زیادہ نشاستہ دار اجزاء اور اس کے بعد کیلشیئم، میگنیشیئم، وٹامن اے، وٹامن سی اور کچھ فولادی اجزاء پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ گرم خشک

مقدار خوراک۔ سو سے تین سو گرام

فوائد۔ ہر کوئی پکوڑوں کا شیدائی ہے، یہ جگر کے فعل کو تیز کر کے خون میں صفراوی امراض بڑھا دیتے ہیں، جگر، گردوں اور مثانہ کی سوزش و ورم میں اضافہ، السر معدہ و امعاء، خفقان القلب جیسی علامات کا یقیناً بڑھنا مشاہدات میں ہے۔

پالک

مشہور عام سبزی ہے، امراء طبقہ مزے کیلئے اس میں گوشت ڈال کر اور غرباء وقت کو دھکا دے کر پیٹ کا دوزخ بھرنے کیلئے سادہ ہی بکثرت کھاتے ہیں۔

غذائی اجزاء۔ پالک میں وٹامن ڈی، وٹامن سی کی خفیف مقدار، فولاد اور چونا پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ گرم خشک

مقدار خوراک۔ بقدر ہضم کیونکہ پچس لگا دیتی ہے

فوائد۔ خصوصاً ملین ہے آنتوں کی قوت دافعہ کو بڑھا کر پچس کی کیفیت پیدا کرتی ہے، بھوک بڑھاتی ہے، پیشاب میں جلن پیدا کرتی ہے، گردے کی پتھریوں میں اضافہ کرتی ہے، اس کے ضرر کو روکنے کیلئے اس میں مولی ڈال کر پکائیں، بحث، پتھریاں سردی سے پیدا ہوتی ہیں لیکن یہاں بھی میں نے پالک کا مزاج گرم خشک لکھ کر پتھری کی پیدائش بڑھنا بیان کی ہے، جب خون میں صفراء بڑھ جاتا ہے تو پتہ میں جمع ہوتا رہتا ہے اور اس کے رکے رہنے سے اس میں تخدیر واقع ہو کر جم کر پتھری کی شکل اختیار کر جاتا ہے، مختلف چیزیں کھانے پینے کی وجہ سے یہی پتھری ٹوٹ کر گردے میں آ کر رک جاتی ہے اور یہ ایک سلسلہ چل نکلتا ہے۔

جامن

مشہور عام پھل ہے جو صرف چند دنوں کیلئے موسم گرما کے بعد ساون بھادوں میں آتا ہے، بہت مفید خیال کیا جاتا ہے، شوگر کے مریض تو اس کے دیوانے ہیں، سال بھر انتظار کرتے رہتے ہیں۔

غذائی اجزاء۔ جامن میں سر فہرست فولاد، کیلشیئم، وٹامن سی، نشاستہ دار اجزاء پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ سرد خشک درجہ اول

مقدار خوراک۔ سو تا تین سو گرام

فوائد۔ کئی دوسرے پھلوں کی طرح جامن بھی کثیر الفوائد پھل ہے، مسکن حرارت ہے، جگر کے فعل کو درست کرتی ہے، آنتوں کی قوت ماسکہ بڑھاتی ہے جس کے نتیجے میں پیچس اور آؤں آنا بند ہو جاتا ہے، اس میں فولاد بکثرت پایا جاتا ہے اسلئے خون کے کریات حمراء بڑھانے میں اہم کردار ادا کرتی ہے، تلی کو فعال کرتی ہے، بڑھی ہوئی تلی کیلئے نمک لگا کر کھانا مفید ہے، مجفف ہونے کی وجہ سے جریان، لیکوریا میں مفید ہے، خصوصاً شوگر کے مریضوں کی جان ہے، گردوں کو قوت دے کر پیشاب کم کرتی ہے، رنگ نکھارتی ہے۔

جلیبی

جلیبی میں بل تو بڑے ہوتے ہیں لیکن بڑے کام کی چیز ہے، میدے سے بنائی جاتی ہے، زردہ رنگ ڈال کر خوش رنگ بنا دیا جاتا ہے۔

غذائی اجزاء۔ یہ چونکہ گندم میں سے میدہ نکال کر بناتے ہیں اسلئے میدے کا کیمیائی تجزیہ کرنا پڑے گا، میدے میں ۶۵ فیصد کاربوہائیڈریٹ، سوگرام میں ۳۲۰ حرارے، ۲۵ فیصد پروٹین، دو فیصد چربی، ایک فیصد الکلی پائی جاتی ہے۔

مزاج۔ گرم تر

مقدار خوراک۔ سو تا دو سو گرام لیکن کئی خوش خوراک کلو تک بھی کھا جاتے ہیں۔

فوائد۔ سب سے پہلے خوش ذائقہ اور دودھ جلیبی ملین ہے، موسمی نزلے کیلئے اس کا شیرہ ایک چمچ پینا اکسیر ہے، خشک کھانسی کیلئے اس کا شیرہ چوسنا فوراً فائدہ دیتا ہے، مقوی باہ ہے، سینے کو نرم کرتی ہے، اسے کھانے کا سب سے بہتر طریقہ یہ ہے کہ سوگرام جلیبی میں آدھا کلو گرم دودھ ڈال کر اوپر سے ڈھک دیں، پندرہ منٹ بعد یہ نرم ہو جاتی ہے چمچ سے کھائیں، شوگر کے مریض پھیکی نکلوا کر دودھ میں ڈال کر کھائیں، قبض دور کرنے کیلئے خصوصاً سہل الحصول نسخہ ہے اور غذا کی غذا بھی!!

جیلی

عام فہم نہیں ہے لیکن امیر گھرانوں کی ٹیبل کی شان ہے، سویٹ ڈش کے طور پر کھانے کے بعد کھائی جاتی ہے، جیلی جیلے ٹین، سیٹرک ایسڈ کچھ دیگر کیمیکلز کے علاوہ ایسینس کے مرکب کا نام ہے۔

غذائی اجزاء۔ جیلی میں وٹامن سی، سو گرام میں ۸۰ حرارے، کیلشیئم کی کچھ مقدار کے علاوہ فاسفورس پایا جاتا ہے۔

مزاج۔ خشک سرد درجہ اول

مقدار خوراک۔ پچاس تا سو گرام

فوائد۔ بس ایک مزہ ہے، بچوں کو بہلانے کی ایک ڈش ہے، امیروں کے چونچلے ہیں، غریب تو اس کے نام اور شکل سے بھی واقف نہیں ہیں، خصوصاً شوگر + بلڈ پریشر کے مریض کا بلڈ پریشر بڑھاتی ہے، خاص طور پر جب کولیسٹرول کی زیادتی بھی پائی جاتی ہو۔

جاپانی پھل

انگریزی میں پرسی مین اور پاکستان میں اسے املوک کہتے ہیں لیکن چونکہ اسے پہلے پہلے جاپان سے لایا گیا اسی لئے جاپانی پھل کہلایا، جب اسے پاکستان میں کاشت کیا گیا تو یہ خوب پھل پھول گیا اور لوگ اسے شوق سے کھانے لگے، اپنے ملک کی پیداوار ہونے کی وجہ سے خوب سستا بھی ہے۔

غذائی اجزاء۔ سوگرام جاپانی پھل میں وٹامن اے ۶۳۰ یونٹ، وٹامن بی ۰.۴ ملی گرام، وٹامن سی ۱۲۰ ملی گرام، حرارے ۲۵، پروٹین ۱.۲ ملی گرام، نشاستہ ۷.۵ ملی گرام، فاسفورس ۲۵ ملی گرام، پوٹاشیم ۰۷ املی گرام، فولاد ۰.۴ ملی گرام، کیلشیم ۱۱ ملی گرام، رائبو فلاوین ۰.۸ ملی گرام پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ خوب پکا ہوا گرم تر، درمیانہ پکا ہوا خشک گرم، کچا خشک سرد درجہ دوم

مقدارِ خوراک۔ دوسو تا چار سو گرام

فوائد۔ میٹھا خوب پکا ہوا ملین طبع، نہایت لذیذ، آنتوں کو نرم کرتا ہے، بھوک مٹاتا ہے، غدد نا قلہ کھولتا ہے، قوت دافعہ بڑھاتا ہے، درمیانہ پکا ہوا قبض کرتا ہے، قوت ماسکہ کو بڑھاتا ہے، کچا کسی کام نہیں آتا، اسے جب کیمیکل لگا کر پکایا جاتا ہے تو اس میں گرمی بڑھ جاتی ہے۔

جو کا آٹا

مشہور عام ہے اسے ستو بھی کہتے ہیں، ہمارے ملک میں اس کا استعمال صرف ستو کی شکل میں ہی کیا جاتا ہے، گرمی کے موسم کا خاص تحفہ ہے، سرخ شکر ڈال کر برف سے ٹھنڈا کر کے پیا جاتا ہے، کہتے ہیں جگر مثانے کی گرمی دور کرتا ہے۔

غذائی اجزاء۔ جو میں ۶۹.۳ فیصد کاربوہائیڈریٹ، ۱۱.۵ فیصد پروٹین، ۱.۵ فیصد معدنیاتی عناصر، جن میں فولاد کیلشیئم، میگنیشیئم، اور فاسفورس وغیرہ ہوتے ہیں، اس کے علاوہ وٹامن سی، پانی اور ریشہ دار اجزاء پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ ستو کی شکل میں تر گرم درجہ دوم

مقدار خوراک۔ پچاس تا سو گرام

فوائد۔ پیاس ختم کرتا ہے، گلے کی سوزش کو تسکین دیتا ہے، اعصاب و دماغ کو تحریک دیتا ہے، پیشاب لاتا ہے، گردے مثانے کی صفراوی سوزش اتارتا ہے، لطیف لذیذ اور زود ہضم مشروب ہے، بھوک مٹاتا ہے، جسم کو فربہ کرتا ہے، گرم مزاجوں کیلئے خصوصاً بہت اعلیٰ غذائے دوائی ہے۔

جو کا دلیا

متوازن غذا کے طور پر مریضوں کیلئے جو کا دلیا تجویز کیا جاتا ہے، پانی میں بھی پکایا جاتا ہے، دودھ میں بھی پکاتے ہیں، نمکین اور میٹھا دو طرح سے استعمال میں لاتے ہیں، جو بازار سے بنا بنایا مختلف کمپنیوں کا ملتا ہے اس کا چھلکا اتار کر اور اسمیں فلیور ڈال کر اس کا مزاج تبدیل کر دیا جاتا ہے، اس لئے ہمیشہ جو کا دلیا خود بنا کر ہی استعمال کرنا چاہیئے۔

غذائی اجزء۔ جو میں ۶۹.۳ فیصد کاربوہائیڈریٹ، ۱۱.۵ فیصد پروٹین، ۱.۵ فیصد معدنیاتی عناصر، جن میں فولاد کیلشیم، میگنیشیم، اور فاسفورس وغیرہ ہوتے ہیں، اس کے علاوہ وٹامن سی، پانی اور ریشہ دار اجزاء پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ پانی میں پکایا ہوا گرم تر، دودھ میں پکایا ہوا تر گرم، دیسی گھی والا گرم تر

مقدار خوراک۔ چونکہ مریضوں کو تجویز کیا جاتا ہے بقدر ہضم کھانا چاہیئے۔

فوائد۔ اعلیٰ درجہ کی زود ہضم غذا ہے، اسے مریض اور تندرست دونوں کھا سکتے ہیں، بلڈ شوگر والوں کیلئے نہایت مفید ہے، پانی میں پکایا ہوا کولیسٹرول کم کرتا ہے، گردے کی سوزش اتارتا ہے، غدہ مذی بڑھ جانے والوں کیلئے اعلیٰ غذا ہے، نمکین پکایا ہوا بھوک بڑھاتا ہے۔

چھولیا

مارچ کے آخر میں سبزی کی دوکانوں پر سبز رنگ کے خوشنما بالے آجاتے ہیں، جن کی طرف ہر کوئی راغب ہو جاتا ہے اور فوراً خرید لینا چاہتا ہے، کیونکہ یہ نئی سبزی ہوتی ہے، چنے کی سبز اور پکنے کے قریب فصل کو چھولیا کہتے ہیں، بہت لذیز پکتا ہے، ہر کوئی شوق سے کھاتا ہے، اسے ہمیشہ گوشت کے ساتھ پکانا چاہیئے، کیونکہ گوشت اس کی سردی کو کم کرتا ہے اور اس کی سردی گوشت کی گرمی اور تیزابیت کو کم کر کے اعتدال پر لاتی ہے۔

غذائی اجزاء۔ سبز چنے میں سب سے زیادہ وٹامن سی اور وٹامن اے ہوتا ہے، سو گرام چھولیے میں ۷۵۰حرارے، ۶۵ فیصد کاربوہائیڈریٹ، ۲۱ فیصد پروٹین، ۷ فیصد ریشہ دار ساخت اور کیلشیئم کے علاوہ کچھ معدنی نمک پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ سرد تر درجہ دوم

مقدار خوراک۔ پچاس گرام

فوائد۔ اکیلا پکایا جائے تو دیر ہضم ہے، آلو کے ساتھ پکایا جائے تو کمزور معدہ والوں کو فوراً ہیضہ پیدا کر دیتا ہے اس لئے اسے گوشت کے ساتھ ہی پکانا چاہیئے، لذیز سبزی ہے، نفاخ ہے لیکن قبض کشا بھی ہے، غذائیت سے بھرپور ہے۔

چائے

ہر کوئی اس سے واقف ہے، عام گرم مشروب ہے، شہروں میں دفاتر کی رونق اسی کے دم قدم سے ہے، لیکن کوئی اچھی شے نہیں ہے، کیونکہ اس کے نفع سے زیادہ نقصانات ہیں، اس کی کئی اقسام ہیں، جن میں سرفہرست کالی پتی کی چائے، سبز چائے، پشاوری قہوہ عام پائے جاتے ہیں۔

چائے پر جدید تحقیق۔ اس کا کیمیاوی تجزیہ کرنے سے اس میں ''تھی ان، ڈیل سٹرین، ٹینک ایسڈ، کلوروفائل، البیومن، ایتھریل آئل، اپوتھیما، موم اور کچھ منجمد قسم کے مادے'' پائے گئے ہیں، سب سے زیادہ ''تھی ان'' پایا جاتا ہے جس کے اثرات کیفین سے ملتے جلتے ہیں یا یہی کیفین ہے، چائے میں کیفین آٹھ سے دس فیصد تک پائی جاتی ہے۔

اگر اسے جلا کر راکھ بنا لیا جائے تو اس میں ''سوڈا، میگنیشیا، پوٹاس، فاسفورک ایسڈ، کاربانک ایسڈ، کلورین، فولا و اور سلیکا وغیرہ پائے جاتے ہیں۔

جب اس کو جوش دیا جائے تو کچھ مادے پانی میں حل ہو جاتے ہیں، ان میں سب سے زیادہ ''کیفین، ڈکسٹرین اور ٹے نین'' شامل ہیں یہ اجزاء سبز چائے میں تینتالیس فیصد اور سیاہ چائے میں اڑتیس فیصد پائے جاتے ہیں، چائے کی جس پتی میں زیادہ خوشبو پائی جائے گی اس میں اسی تناسب سے ایتھر آئیل زیادہ ہوگا۔

مزاج۔ دودھ والی گرم تر، دودھ کے بغیر قہوہ کی شکل میں خشک گرم

مقدار نوش۔ ایک کپ

فوائد۔ چائے پینے سے جسم میں چستی آجاتی ہے لیکن عادت مزمن ہونے پر نشہ کی طرح طلب بڑھتی جاتی ہے، حتٰی کہ بات یہاں تک پہنچ جاتی ہے کہ روٹی ملے نہ ملے چائے کا کپ مل جانا چاہیئے، اس سے بڑھ کر طلب پر چائے نہ ملے تو جسم ٹوٹنے لگتا ہے، دردسر رہنے لگتا ہے جو چائے کے صرف آدھا کپ پی لینے سے تمام کیفیات دور ہو جاتی ہیں، دوران خون کو تیز کرتی ہے، بعض لوگوں کا خیال ہے کہ کھانے کے بعد چائے پینے سے کھانا ہضم ہو جاتا ہے حالانکہ ایسا نہیں ہے، سردی کے موسم میں چائے ایک حرارت افزا مشروب سمجھا جاتا ہے، چائے پینے سے جلد کی طرف دوران خون خصوصاً تیز ہو جاتا ہے، اگر چائے سے پہلے پانی کا گلاس پی لیا جائے یا چائے میں پانی شامل کر کے پی لیا جائے یا چائے میں برف ڈال کر پی جائے تو پیشاب کھول کر لاتی ہے اور پیشاب کی جلن دور ہو جاتی ہے، جن بچوں کو بول فرشی کی شکایت ہو اور بستر پر زرد رنگ کا داغ پڑے اور بستر میں سے بو بہت آئے ان کو چائے میں پانی ملا کر پلانے سے یہ شکایت دور ہو جاتی ہے۔

نقصانات۔ چائے پینے کے نقصانات فوائد سے بڑھ کر ہیں، سب سے برا اثر اس کا معدے پر ہی پڑتا ہے، اول معدے کے اعصاب کو سن کر کے ضعف ہضم کا

باعث بنتی ہے، جس شخص کا معدہ ضعیف ہوگا اس کی تمام قویٰ (اربعہ قویٰ) ضعیف ہوکر امراض کیلئے جسم کی زمین کو ذرخیز بنا دیں گی، دوم نشہ ہے جو اسلام میں منع ہے، خواہ مقدار قلیل ہی کیوں نہ ہو، اول دل کے فعل کو تیز کرتی ہے اور ثانی اثر کے تحت تحلیل پیدا کرتی ہے، دماغ کو بے حس کر دیتی ہے، رات کی نیند خراب کرتی ہے، اگر خارش کی شکایت ہو تو اس میں اضافہ کرتی ہے، جگر کی سوزش میں اضافہ کرتی ہے گو دودھ ڈال لینے سے مضر اثرات کم ہو جاتے ہیں لیکن جس کثرت سے پی جاتی ہے نہایت نقصان کا باعث ہے، میرے پاس ایک مریض آیا اسے خارش کی شکایت تھی ایک ہفتہ دوا کھلائی لیکن خاطر خواہ فائدہ نہیں ہوا، مجھے کرید ہوئی میں نے پوچھا میں نے جو پرہیز بتائی تھی وہ کی ہے کہنے لگا کی تو ہے، گوشت چھوڑ دیا ہے لیکن چائے نہیں چھوٹتی ہمارا کام ہی پبلک ڈیلنگ کا ہے، میں نے پوچھا کتنے کپ روزانہ پیتے ہو کہنے لگا یہی کوئی پینتیس چالیس، میں تو حیران رہ گیا میں نے کہا کہ کھانا بھی کھاتے ہو گے کہنے لگا بھوک ہی نہیں لگتی، میں نے کہا بھوک لگ بھی جائے تب بھی معدے میں جگہ ہی نہیں ہوگی کہ اس میں کچھ ڈالا جائے، دیکھا آپ نے کیسے کیسے جیالے پڑے ہیں!!

بہر حال بڑی منت سماجت، نفع نقصان سمجھا کر چائے کے بیس کپ روزانہ کرائے جس سے خارش کافی کم ہوگئی بھوک بھی لگنے لگی، صحت بھی بہتر ہوگئی، لیکن کافی عرصہ گذرنے کے بعد پھر کیفیت ویسی ہی ہوگئی کہنے لگا حکیم صاحب ہم چائے نہیں چھوڑ سکتے زندگی چھوڑ سکتے ہیں!! اس واقعہ کا غرض صرف چائے کی مضرت بیان کرنا ہے، جو شخص کھانا ہی نہیں کھائے گا یا کم کھائے گا اس کی صحت کیسی ہوگی؟

چاول

چاول بڑی مرغوب غذا سمجھی جاتی ہے بعض خاندانوں میں روزانہ رات کو چاول ضرور کھائے جاتے ہیں، ۱۹۸۶ء میں میں انڈیا گیا تو جس گھر میں ٹھہرے انہوں نے ہمیں پوریوں جتنی جتنی روٹیاں پکا کر دیں جو ہم سات آٹھ کھا گئے پھر بھی تسلی نہیں ہوئی آخر دوسرے وقت میں نے خود روٹیاں پکائیں تو ان کی عورتیں کھڑکیوں میں سے مجھے بڑی بڑی روٹیاں پکاتے ہوئے حیرانی سے دیکھتی رہیں، جب اگلے روز ذرا ان کی حیرانی دور ہوئی تو کہنے لگیں کہ ہم تو روٹی صرف مہمان کے آنے پر ہی پکاتے ہیں ورنہ ہمارے گھروں میں تو صرف چاول ہی پکتے ہیں، ہم تو اسی غذا کے عادی ہیں میں نے برجستہ کہا کہ ہمارے گھروں میں جب مہمان آتا ہے تو ہم چاول پکاتے ہیں، اسی لئے تم سے زیادہ قوی اور رنگ روپ والے ہیں، خیر بات کچھ لمبی ہوگئی ہمارے ہاں بھی گوجرانوالہ میں بہت چاول کھائے جاتے ہیں اور لاہور میں کچھ خاندان خاص طور پر کشمیری (بٹ برادری) چاول اس قدر کھاتے ہیں کہ معلوم نہیں روٹی کے بغیر کیسے رہ لیتے ہیں بہرحال عادت اپنی اپنی!!

غذائی اجزاء۔ چاول میں ۱۱.٦ فیصد پانی، ۷۸ فیصد کاربوہائیڈریٹ، ۸.۵ فیصد پروٹین، ٦٦ فیصد چربی، ۰.٦ فیصد ریشہ، ۰.۷ فیصد راکھ ہوتی ہے۔

مزاج۔ مزاج کے بارے میں کچھ بحث کرنی پڑے گی، کم وبیش پچاس برس پہلے

کھاد اور کیمیکلز کا نام ونشان نہیں تھا، فصلیں صرف گوبر کی کھاد ڈال کر تیار کی جاتی تھیں لیکن اب تو کھاد سپرے اور دیگر کیڑے مار ادویہ کی بھر مار ہے، حتّٰی کہ ہر فصل کے کیمیکلز اور کھادیں الگ الگ ہیں، چاول کو ہی لے لیں اگر یہ گوبر کی کھاد سے تیار کیا جائے تو اس کا مزاج سرد تر ہوتا لیکن اب کیا ہے کہ اس کے ایک کھیت کو پچاس کلو گندھک کا تیزاب ڈالا جاتا ہے جس سے اس کا مزاج خشک سرد ہو گیا ہے، کئی علاقوں میں تیس کلو فی کھیت کے حساب سے نیلا تھوتھا ڈالا جاتا ہے کہ اس کا کیڑے سے بچاؤ ہو سکے اس وجہ سے اس کا مزاج خشک سرد رہا لیکن مائل بہ حرارت ہوگا، کیونکہ نیلا تھوتھا اگر کانی ہوتا تو سرد خشک تھا لیکن جو نیلا تھوتھا بازار میں ملتا ہے یہ کیمیکلز کے آمیزے کا نام ہے اور یہ خشک گرم ہے، یعنی اس دور جدید میں جو کچھ بھی ہم کھاتے ہیں سب کچھ کیمیکلز کا مرہون منت ہے، اس حوالے سے اغذیہ وادویہ کے مزاج کا بھروسہ نہیں رہا یہی کچھ چاول کے ساتھ ہوا ہے۔

مقدار خوراک۔ بقدر ہضم یا ایک درمیانی پلیٹ

فوائد۔ فوائد پر کیا لکھوں جب کہ مزاج ہی ایک نہ رہا لیکن پھر بھی کچھ نہ کچھ تو لکھنا ہی ہے، چاول پیٹ بھرتا ہے، خصوصاً پیشاب کھول کر لاتا ہے، چونکنے کی ضرورت نہیں یہ اس کا فعل بالخاصہ ہے، اس لئے شوگر کے مریض کیلئے مفید نہیں، گردے مثانے کی پتھریوں کا باعث ہے، گوجرانوالہ کے لوگ چاول بہت زیادہ کھاتے ہیں اسلئے ان میں پتھریوں کا بہت زیادہ رجحان پایا جاتا ہے، لاہور میں بھی چاول بہت

کھاتے ہیں لیکن اس کے ساتھ ساتھ گوشت بھی بکثرت کھاتے ہیں اس وجہ سے پتھریوں کا اخراج ہوتا رہتا ہے، چاول موٹاپا پیدا کرتا ہے، آنتوں کی قوت ماسکہ بڑھاتا ہے، اس لئے پیچس کیلئے اچھی غذائے دوا ہے، بچوں کے پیچس میں اس کی پیچھ نکال کر پلانا فوراً فائدہ کرتا ہے، جگر میں تسکین پیدا کر کے جگر کے گرم امراض کیلئے تحفہ بے کراں ہے، ابلے ہوئے چاول اپنی لطافت کی وجہ سے ڈیڑھ دو گھنٹے میں ہضم ہو جاتے ہیں اسی لئے حکیم وڈاکٹر مریضوں کو ابلے ہوئے چاول تجویز کرتے ہیں، تڑکے والے چاول پانچ گھنٹے میں ہضم ہوتے ہیں، اگر ان میں گوشت ڈال کر پکایا جائے تو ان کا وقفہ ہضم کم ہو جاتا ہے، چاول ہمیشہ گوشت ڈال کر ہی پکانا چاہئیں اس طرح گوشت کی گرمی ان کی سردی کو کم کر دیتی ہے، یوں ان کا ضرر کم ہو جاتا ہے، چاول اگر دہی ڈال کر کھائے جائیں تو آنتوں کی سوزش اتارتے ہیں لہٰذا جو مریض کھانا کھاتے ہی حاجت محسوس کرتے ہیں اس طریقے سے ان کیلئے مفید ہیں، اگر سالن ڈال کر کھائے جائیں تو ان کی قوت ہضم بڑھ جاتی ہے، اگر دودھ چاول کھائے جائیں تو یہ ایک لطیف غذا بن جاتے ہیں اور ہر معدہ آسانی سے ہضم کر لیتا ہے، لیکن طب کا قانون ہے کہ کثرت کسی بھی چیز کی بری ہوتی ہے اس لئے ہفتے میں دو دن کھانے چاہئیں، چاولوں کو کثرت سے کھانا مختلف امراض کا پیش خیمہ ہے۔

چھوہارے

چھوہارے کھجور کو ایک خاص وقت پر مختلف عوامل میں سے گذار کر بنائے جاتے ہیں، جب کھجور کی فصل تیار ہونے والی ہوتی ہے تو ایک خاص وقت میں چھوہارے تیار کر لئے جاتے ہیں، انہیں آپ خشک کھجور ہی سمجھ لیں، قوت باہ کے معاجین میں ڈالتے ہیں ویسے بھی کھائے جاتے ہیں۔

غذائی اجزاء۔ سو گرام چھوہاروں میں ۲۸۵ حرارے، وٹامن اے ۶۰ یونٹ، وٹامن بی ۹ .۰ ملی گرام، نشاستہ ۷۵.۴ ملی گرام، کیلشیئم ۷۲ ملی گرام، فاسفورس ۶۰ ملی گرام، فولاد ۲ ملی گرام، پروٹین ۲.۲ ملی گرام، نایاسین ۲.۲ ملی گرام اور دیگر ریشہ دار اجزاء پائیجاتے ہیں

مزاج۔ خشک گرم درجہ دوم

مقدار خوراک۔ بیس تا تیس گرام

فوائد۔ تفریح طبع کیلئے یا جسم میں حرارت پیدا کرنے کیلئے کھائے جاتے ہیں، ایک قسم کا خشک فروٹ بھی ہے، غذائیت سے بھرپور ہے اگر ان کے ساتھ دودھ استعمال کیا جائے تو ان کا ضرر کم ہو کر طاقت و توانائی میں تبدیل ہو جاتا ہے، خصوصاً مقوی باہ ہیں، شہوت و حرارت غریزی کو مشتعل کرتے ہیں، مسقط جنین ہیں، اس کی گوند بھی مقوی باہ ہے مختلف معاجین میں ڈالتے ہیں۔

چقندر

شلغم جتنا بڑا نہایت سرخ رنگ کی سبزی ہے، جسے سبزی کی بجائے عام طور پر سلاد میں استعمال کیا جانے لگا ہے، حالانکہ بڑے لذیذ پکتے ہیں، صحابہ کرام رضوان اللہ علیہم اجمعین سے روایت ہے کہ جب ہم جمعہ پڑھ کر نکلتے تو ایک صحابیہؓ کے ہاں ہماری دعوت ہوا کرتی تھی وہ چقندر کو کاٹ کر اتنا لذیذ پکاتی تھی کہ پہلی نظر میں ایسا لگتا تھا جیسے گوشت پکا ہوا ہو۔

مزاج۔ گرم تر درجہ اول

مقدار خوراک۔ سالن کی طرح

فوائد۔ ملیّن ہے آنتوں کو نرم کر کے پاخانہ لاتا ہے، محلل اورام ہے کہ گرم ورموں کو تحلیل کرتا ہے، جالی ہے چہرے کو جلا بخشتا ہے، خصوصاً مولد خون ہے، پیٹ میں سے ریاح کو تحلیل کرتا ہے، اس سے چینی بھی بنائی جاتی ہے جو گنے کی چینی سے قدرے کم میٹھی ہوتی ہے لیکن افسوس صد افسوس کہ پاکستان میں اب نہیں ملتی لیکن میں نے ایران کے دورہ میں دیکھا کہ وہاں چقندر کی چینی ہی استعمال کی جاتی ہے، ہمارے ملک میں اسے صرف سلاد کی حد تک مقید کر دیا گیا ہے نہ جانے کیوں؟
گنے سے سستا ہے اگر حکومت وقت اس طرف توجہ دے اور اس سے چینی بنائی جائے تو گنے کی چینی کی نسبت اس کے فوائد بڑھ کر ہیں۔

چیری

چیری اتنا مشہور پھل تو نہیں ہے لیکن امراء میں عام کھایا جاتا ہے، کیونکہ غرباء کی تو دال روٹی ہی پوری نہیں ہوتی وہ بیچارہ تو چیری کے نام سے بھی واقف نہیں ہے، چیری فالسہ سے بڑا اور جامن سے چھوٹا سرخی مائل سیاہ پھل ہے جو موسم گرما کے آخر میں بازار کی زینت بنتا ہے، کلو کلو کے ڈبوں میں پیک ہوتا ہے، مردان اور کوئٹہ کی طرف عام پایا جاتا ہے، کراچی میں بھی عام ملتا ہے۔

مزاج۔ گرم تر درجہ اول

مقدار خوراک۔ دوسو تا تین سو گرام

فوائد۔ دل خوش کن ہے، ملین ہے آنتوں کو نرم رکھتا ہے، شیریں ہوتا ہے، فریج میں رکھ کر کھانے سے لذت بڑھ جاتی ہے، جگر کے سدے کھولتا ہے، اگر کچا کھایا جائے تو قبض کرتا ہے، میرا خیال ہے اس کا تعلق کہیں نہ کہیں جامن کے خاندان سے ہوگا۔

چیکو

آم کے درخت کی طرح کا درخت ہوتا ہے جسے آلو کے رنگ کے پھل لگتے ہیں جو اخروٹ سے دوگنے بڑے ہوتے ہیں، کچے کا رنگ سبزی مائل ہلکا خاکی اور پکنے پر خاکی آلو کے رنگ سے قدرے گہرا ہوتا ہے، اس کا اصل وطن پرتگال ہے، پرتگالی ہی اسے ہندوستان کے مغربی ساحل پر لے کر آئے پھر یہ پورے ہندوستان میں پھیل گیا اور عرصہ دس بارہ سال سے پاکستان میں کراچی کی طرف ساحل سمندر کے آس پاس خوب پیدا ہوتا ہے، لوگ بڑے شوق سے کھانے لگے ہیں۔

غذائی اجزاء۔ سو گرام چیکو میں وٹامن اے ۴۱۰ یونٹ، وٹامن سی ۲۰ ملی گرام، حرارے ۱۲۵، نشاستہ ۳۱.۶ ملی گرام، کیلشیئم ۳۹ ملی گرام، فولاد ۱ ملی گرام، فاسفورس ۲۸ ملی گرام، پروٹین ۰.۸ ملی گرام، نایاسین ۰.۸ ملی گرام پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ گرم تر درجہ اول............**مقدار خوراک۔** دو تا چھ عدد

فوائد۔ چیکو میں کسی قسم کی خوشبو تو نہیں ہوتی لیکن خوش ذائقہ اور بہت میٹھا ہوتا ہے، اس کی آئس کریم بنا کر کھاتے ہیں اور ملک شیک بنا کر پیا جاتا ہے، آنتوں کی قوت دافعہ کو تیز کرتا ہے لہٰذا ملین ہے، دماغ کو قوت بخشتا ہے، مٹھاس کی وجہ سے جسم میں روح طبعی پیدا کر کے خون میں صفراء بڑھاتا ہے، دودھ کے ساتھ یہ ضرر دور ہو جاتا ہے۔

چینی

چینی کے بغیر لوگوں کا گذارا بھی نہیں ہے لیکن بظاہر سفید اور چمکدار نظر آنے والی چینی کا فارمولا کیا ہے شاید آپ کے علم میں نہیں ہے، میں تو اسے میٹھا زہر کہتا ہوں، بنتی تو گنے سے ہے لیکن اس کی سو بوری میں دو بوریاں یوریا کھاد اسکا رنگ نکھارنے کیلیئے اور سو کلو میں تین کلو چونا اور کچھ گندھک کا تیزاب ملا کر چمک دمک پیدا کرتے ہیں۔

مزاج۔ گرم تر درجہ دوم

مقدار خوراک۔ کھانے والی اشیاء میں ذائقہ بنانے کیلیئے ڈالتے ہیں

فوائد۔ اس چینی کی نسبت دیسی چینی جو راب سے بنائی جاتی تھی ہزار درجہ بہتر تھی اسے طبی زبان میں شکرتری کہتے ہیں، اس ولائتی چینی کو بنانے کا طریقہ جو میرے علم میں تھا بیان کر چکا ہوں اس کی نسبت شکر سرخ استعمال کر لیں تو ضرر (امراض) سے یقیناً بچا جا سکتا ہے، ورنہ یہ کیمیکل کمپاؤنڈ ہے اس کا فائدہ کیا ہوگا؟ حالانکہ شکر سرخ میں بھی کیمیکل از قسم رنگ کاٹ، میٹھا سوڈا، وغیرہ ڈالے جاتے ہیں لیکن یہ اتنے نقصان دہ نہیں ہیں جتنی یوریا کھاد اور چونا وغیرہ ہیں اس لئے چمک دمک چھوڑ کر دیسی طریقے اپنائیں صحت پائیں! دیسی چینی اگر مل جائے تو مقوی دماغ، ہاضم، محلل اورام ہوتی تھی، چینی کو دیسی گھی میں براؤن کر کے کھلانا خشک کھانسی میں مفید ہے، کچھ نہ کچھ تو یہ بھی کرتی ہے۔

چوہنگاں

جنگلی کریلے کو چوہنگاں کہتے ہیں، یہ لیہ بھکر کی طرف ہوتا ہے لیکن عام نہیں ہے، یہ بیریوں اور کینو مالٹے کے درختوں پر خودرو بیلدار پیدا ہوتا ہے، سبز ہریڑ کی طرح لیکن اس سے قدرے گول اور مازو کی طرح اوپر معمولی کنگرے سے ہوتے ہیں، جیسے آپ نے عام کریلے پر کنگرے دار ابھار دیکھے ہیں اسی طرح جنگلی کریلے پر ہوتے ہیں لیکن اس کی نسبت کافی چھوٹے ہوتے ہیں، اسے سبز حالت میں ہی پکا کر کھاتے ہیں، جب درخت کے اوپر ہی پک جائے تو اس کا رنگ مالٹے کے رنگ کا ہو جاتا ہے۔

مزاج۔ گرم خشک درجہ دوم............**مقدار خوراک۔** بیس تا پچاس گرام

فوائد۔ ترکاری پکا کر کھاتے ہیں لیکن شوگر کے مریضوں کیلئے مخصوص ہو گیا ہے کہ شوگر کو فائدہ کرتا ہے، پیشاب میں اگر شوگر بڑھ جائے تو اس کا کھانا مفید رہتا ہے، ورنہ بلڈ شوگر کیلئے نقصان دہ ہے، کیونکہ بلڈ شوگر جگر اور لبلبے کی سوزش کے نتیجے میں پیدا ہوتی ہے اور یہ جگر کے فعل کو مزید تیز کرتا ہے، جگر کی سوزش بڑھاتا ہے لہٰذا لبلبے کی قشری بافت پر سوزش بڑھا کر مزید شوگر بڑھانے کا موجب ہے، یہ صرف اور صرف پیشاب کی شوگر (خالص شوگر) کیلئے مفید ہے لیکن لوگوں نے صرف شوگر کا نام سنتے ہی شوگر کی ادویہ کا جزو اعظم بنا کر رکھ دیا ہے، حرارت طبعی پیدا کرتا ہے، صفراء بڑھاتا ہے۔

چولائی کا ساگ

مشہور عام ہے، اس کے پودے عام طور پر کھیتوں کے کنارے اور باغوں میں خودرو اگتے ہیں، اس کو کسی قسم کا پھول وغیرہ نہیں لگتا بلکہ سبز رنگ کی خشخاش کے دانے جتنے بڑے بیج لگتے ہیں، یہی اس کی تولید کا ذریعہ بن جاتے ہیں، اس کی دو اقسام ہیں ایک عام ہے اس میدانی کہتے ہیں جس کا ساگ پکا کر کھاتے ہیں، ایک قسم جنگلی ہے اس کے پتوں کی جڑ میں کوئی آدھ انچ لمبے تیز کانٹے ہوتے ہیں جو سبز رنگ ہونے کی وجہ سے نظر نہیں آتے جب پتے کو توڑنے کی کوشش کریں تو ہاتھ میں چبھ جاتا ہے۔

مزاج۔ گرم تر درجہ دوم

مقدار خوراک۔ ساگ پکا کر کھاتے ہیں، بقدر ہضم

فوائد۔ میدانی قسم بطور ساگ پکا کر کھاتے ہیں، نہایت ملیّن ہے اگر کچھ زیادہ کھا لیا جائے تو پیچس لگا دیتا ہے، گردے کی پتھری توڑ کر نکالتا ہے، اس کے علاوہ اس کا کوئی خاص فائدہ نہیں ہے، جنگلی قسم کی چولائی خشک کر کے حقے میں تمباکو کی جگہ رکھ کر کش کھینچنا بواسیر بادی اور بواسیر خونی کو فائدہ کرتا ہے، اس کے علاوہ اگر کسی نے کوئی کچا کشتہ کھا لیا ہو تو اس کا ساگ بغیر مرچ کے پکا کر کھانا اور اس کے پتوں کا پانی نکال کر ایک کپ پلانا خام کشتے کو پیشاب پاخانہ کے رستے نکال دیتا ہے۔

چلغوزہ

موسم سرما میں جہاں خشک میوہ جات سے دوکانیں بجی ہوتی ہیں وہاں اگر چلغوزہ نظر نہ آئے تو دوکان خالی خالی لگتی ہے، اوپر سے براؤن اور اندر سے مغز زردی مائل سفید نکلتا ہے، جتنا مفید ہے اتنا ہی مہنگا ہے کہ اسے دیکھ کر آٹے دال کا بھاؤ یاد آ جاتا ہے، کوہ ہمالیہ کے دامن سے لے کر کابل، بنوں اور کشمیر تک بہت پیدا ہوتا ہے لیکن اب چین سے بہت آنے لگا ہے، عام آدمی کی قوت خرید سے بڑھ کر ہے۔

مزاج۔ گرم تر درجہ اول............**مقدار خوراک۔** بیس گرام تا سو گرام

فوائد۔ فوائد کے اعتبار سے نہایت فائدہ مند میوہ ہے، شیریں اور خوشذا لقہ خشک پھل ہے، نہایت مقوی دماغ، بدن کو موٹا کرنے والا ہے، مسخن، باافراط منی پیدا کرنے والا ہے، مقوی باہ ہے، جن لوگوں کو فالج اور لقوہ تخدیر دماغ کی وجہ سے ہوا ہو ان کیلئے نہایت مفید ہے، قوت حافظہ بڑھانے والا ہے، ضعف بصارت کو دور کرنے والا ہے، عام جسمانی کمزوری کیلئے زردی بیضہ بارہ عدد گھی میں اچھی طرح بھون لیں، پستہ، اخروٹ، مغز چلغوزہ، مغز بادام، سو سو گرام ملا کر موٹا موٹا کوٹ لیں، سو گرام چینی کا قوام بنا کر سب اشیاء اس میں مخلوط کر لیں اور پچاس گرام صبح بطور ناشتہ دودھ سے کھا کر دیکھیں لیکن یاد رہے کہ جریان اور احتلام کے مریض اسے نہیں کھا سکتے۔

چکوترا

اسے گریپ فروٹ بھی کہتے ہیں، عام لوگ اس سے واقف نہیں ہیں اور نہ ہی اس کو پسند کرتے ہیں کیونکہ اس میں ترشی کے ساتھ کچھ کڑواہٹ بھی پائی جاتی ہے، سردی کے شروع میں ملتا ہے اور گرمی کے شروع میں ختم ہو جاتا ہے لیکن شہروں میں سٹوریج میں محفوظ کرلیا جاتا ہے، اس کا دانہ ایک کلو تک بھی ملتا ہے، مالٹے اور لیموں کے خاندان سے ہے، سبزی مائل پیلے رنگ میں ہوتا ہے، اوپر کی جانب گلابی رنگ اسے خوبصورت بناتا ہے۔

غذائی اجزاء۔ سو گرام میں وٹامن سی ۴۰ ملی گرام، وٹامن اے برائے نام اور ۴۰ حرارے، کیلشیم ۲۳ ملی گرام، فولاد ۲ ملی گرام اور فاسفورس ۱۴ ملی گرام پایا جاتا ہے۔

مزاج۔ سرد خشک درجہ دوم

مقدار خوراک۔ ایک تا دو عدد یا ان کا جوس

فوائد۔ چکوترے کا نظام ہضم پر خاص عمل دخل ہے، آنتوں کی قوت ماسکہ بڑھاتا ہے لیکن ریشہ دار ہونے کی وجہ سے قبض دور کرتا ہے، خون میں سے ضرر رساں مادے خارج کرتا ہے، رنگ چہرہ نکھارتا ہے، شوگر کے مریض کیلئے نفع بخش ہے، مفرح ہے۔

چنے

چنوں سے ہر بچہ بوڑھا واقف ہے کیونکہ انہیں مختلف طریقوں سے بطور قوت بخش غذا کھاتے ہیں، پکا کر، بھون کر، دہی بھلوں میں ابال کر، چنے پلاؤ، کوفتے چنے، انڈے چنے، مرغ چنے گویا اس کی خاص ڈشیں ہیں۔ کالے چنے، سفید چنے اسکی اقسام ہیں۔

غذائی اجزاء۔ چنے میں ۹.۸ فیصد رطوبت، ۶۱.۲ فیصد کاربوہائیڈریٹ، ۱۷.۱ فی صد پروٹین، ۵.۳ فیصد چربی، ۳.۹ فیصد ریشہ، اور ۲.۷ فیصد معدنی عناصر ہوتے ہیں۔

مزاج۔ خشک سرد درجہ اول لیکن مختلف اشیاء کے ساتھ پکانے سے مزاج مختلف

مقدار خوراک۔ بقدر ہضم

فوائد۔ چنے بہت مفید اور مقوی غذا ہیں، بوڑھوں اور بچوں کیلئے یکساں مفید ہیں، خصوصاً بوڑھوں اور بیماروں کو کالے چنے کی یخنی بطور قوت بخش تجویز کی جاتی ہے، سفید چنوں کی نسبت کالے چنے زیادہ طاقتور ہوتے ہیں، زیادہ چبا کر کھانے سے آنتوں کی قوت ماسکہ بڑھا کر پاخانہ باندھ کر لاتے ہیں، جریان، لیکوریا، کمر درد، رقت، سرعت، ٹانگوں کے درد کیلئے ہر صورت میں مفید ہیں، گھی میں بھون کر یا پنجیری کی شکل میں رنگ سرخ کر دیتے ہیں، گوشت سے زیادہ طاقتور ہیں، گوشت محرک اور چنے مقوی ہوتے ہیں، انہیں دل کر دال بنائی جاتی ہے، انہیں پیس کر بیسن بنایا جاتا ہے۔

چنے پلاؤ

چنے پلاؤ نہایت مقوی غذا ہے لیکن دیر ہضم ہے، عام طور پر روٹی کی جگہ پیٹ بھرنے کیلئے کھایا جاتا ہے، چنے کی نئی فصل فروری کے آخر میں ہرے چھولئے کی شکل میں ملنے لگتی ہے اور لوگ انہیں بھی پلاؤ میں ڈال کر پکاتے ہیں۔

غذائی اجزاء۔ چاول میں ۱۱.۶ فیصد پانی، ۷۸ فیصد کاربوہائیڈریٹ، ۸.۵ فیصد پروٹین، ۶۶ فیصد چربی، ۶.۰ فیصد ریشہ، ۰.۷ فیصد راکھ ہوتی ہے، چنے میں ۹.۸ فیصد رطوبت، ۶۱.۲ فیصد کاربوہائیڈریٹ، ۱۷.۱ فی صد پروٹین، ۵.۳ فیصد چربی، ۳.۹ فیصد ریشہ، اور ۲.۷ فیصد معدنی عناصر ہوتے ہیں۔

مزاج۔ سرد خشک درجہ دوم

مقدار خوراک۔ بقدر ہضم

فوائد۔ بہت سی غذاؤں سے زیادہ طاقتور ہے، پیٹ کو خوب بھرتا ہے، مادہ تولید کو غلیظ اور طاقتور کرتا ہے، کرم منی بڑھاتا ہے، اوعیہ منی کو مضبوط کرتا ہے، مذی، ودی، جریان، لیکوریا، رقت، سرعت میں مفید ہے، پچس دور کرتا ہے، چاول گردوں کو کمزور اور چنے پلاؤ طاقتور کرتا ہے، کثرت صفراء سے کمر اور ٹانگوں کے درد کیلئے مفید ہے۔

حلوہ کدو

مشہور عام سبزی ہے، اس کی بیل ہوتی ہے جو چھپروں وغیرہ پر چڑھ جاتی ہے، گہرے سبز رنگ میں دھاری دار ہوتا ہے، جب پک جائے تو زردی مائل خاکی ہو جاتا ہے، اسے ایک سال تک محفوظ رکھا جا سکتا ہے، کچا اندر سے ہلکا زرد اور پکا ہوا گہرا زرد ہوتا ہے، کدو خاندان سے تعلق رکھتا ہے، کچھ نے اسے پیٹھا لکھ دیا ہے حالانکہ پیٹھا الگ چیز ہے اور اس کا مزاج و استعمال بھی الگ ہے، اس کا حلوہ بھی بنا کر کھاتے ہیں۔

غذائی اجزاء۔ سو گرام حلوہ کدو میں تقریباً ۶۰ حرارے، ۷۰ فیصد پانی اور باقی ریشہ دار ساخت پائی جاتی ہے۔

مزاج۔ گرم تر درجہ اول

مقدار خوراک۔ بطور سالن حسب ضرورت، حلوہ سو تا ڈیڑھ سو گرام

فوائد۔ عام طور پر بطور ترکاری کھاتے ہیں، ہلکا ملین ہے، آنتوں کی قوت دافعہ کو تیز کر کے قبض دور کرتا ہے، اس کا حلوہ بنا کر کھانا قوت باہ بڑھاتا ہے، اس میں مغز بادام شامل کرنے سے حافظہ کو بڑھاتا ہے، اگر اس میں گوشت ڈال کر پکایا جائے تو جگر کے فعل کو تیز کر کے صفراء بڑھاتا ہے۔

حلوہ سوجی

سوجی کے حلوے سے شہر اور دیہات والے سبھی واقف ہیں، شہروں میں تو حلوہ پوری کا عام ناشتہ کیا جاتا ہے لیکن دیہاتوں میں مہمان آنے پر سوجی کا حلوہ پکایا جاتا ہے، گندم کے آٹے میں سے ایک خاص ترکیب کے تحت سوجی حاصل کی جاتی ہے۔

غذائی اجزاء:۔ سو گرام سوجی میں ۳۵۰ حرارے، وٹامن ڈی ۱۲ فیصد، کاربوہائیڈریٹ، کچھ ریشہ دار اجزاء پائے جاتے ہیں۔

عمر: [illegible]

مقدار خوراک۔ [illegible] گرام

فوائد۔ سوجی کا حلوہ نہایت مفید مقوی دماغ غذا ہے لیکن کمزور معدے والے مریض اسے بمشکل ہضم کر پاتے ہیں، اگر ہضم کرنے کی قوت ہو تو سوجی کا حلوہ پانی کی بجائے دودھ میں بنانا چاہئے اور نیم گرم میں بیس مغز بادام رات کے بھگوئے ہوئے چھیل کر ڈالیں اور نوش جان کریں اوپر سے گرم دودھ ایک کپ پئیں، خصوصاً صفراوی نسیان کیلئے اس سے بڑھ کر کوئی غذا نہیں ہے، پیٹ بھی بھرتا ہے، بلغم کا بہترین مخرج ہے، دائمی نزلہ کو مفید ہے، معدے اور آنتوں کی سوزش اتارتا ہے، غرضیکہ نہایت مفید غذا ہے۔

حلوہ گاجر

گاجر مشہور عام سبزی ہے اس کی ترکاری بھی پکائی جاتی ہے اور جوس بھی نکال کر پیتے ہیں، مربہ بھی بنایا جاتا ہے، اچار بھی بناتے ہیں، اس کا حلوہ بھی سردی کی خاص آئٹم ہے، غرضیکہ گاجر کو بہت سے طریقوں سے بطور غذا کھایا جاتا ہے۔

غذائی اجزاء۔ سو گرام گاجر میں ۵۰ حرارے، ۷۰ فیصد پانی، ۲۰ فیصد کیلشیئم اور وٹامن سی کی خاصی بڑی مقدار پائی جاتی ہے، اس کے علاوہ کلوکوز، فولاد، معدنی نمکیات اور ریشہ دار ساخت پائی جاتی ہے۔

مزاج۔ گاجر تر سرد درجہ دوم لیکن اس کا حلوہ تر گرم درجہ دوم

مقدار خوراک۔ حلوہ گاجر سو گرام

فوائد۔ نہایت مقوی دماغ ہوتا ہے، ضعف بصر کیلئے خصوصاً مفید ہے، دائمی نزلہ کیرہ کا علاج ہے، پیٹ بھرتا ہے، ثقیل ہونے کی وجہ سے ہر کس و ناکس نہیں کھا سکتا، گاؤں کے لوگ دیسی گھی ڈال کر اس کا حلوہ بناتے ہیں، اس میں حرارت قدرے بڑھ جاتی ہے جسے دودھ کے ساتھ کھا کر کم کیا جا سکتا ہے، گاجر بہت ہی مفید غذا ہے، جوس کی شکل میں جگر، معدہ اور مثانے کی گرمی دور کرتی ہے۔

حلوہ پوری

شہروں میں صبح کے وقت مٹھائی کی دوکانوں میں حلوہ پوری خریدنے والوں کا جم غفیر ہوتا ہے، شہر کے اکثر لوگ اسی کا ناشتہ کرتے ہیں بلکہ میں نے تو ایسے شوقین بھی دیکھے ہیں جو رات کو ایک بجے گوالمنڈی چوک میں حلوہ پوری کھا کر اوپر سے دہی کی لسی پی کر مونچھوں کو بل دے رہے تھے۔

غذائی اجزاء۔ سوگرام سوجی میں ۲۵۰ حرارے، وٹامن ڈی ۱۲ فیصد، کاربوہائیڈریٹ، کچھ ریشہ دار اجزاء پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ تر گرم درجہ دوم

مقدار خوراک۔ بقدر ہضم

فوائد۔ پیٹ بھرنے کے علاوہ دلی راحت سی محسوس ہوتی ہے، بطور ناشتہ استعمال کی جاتی ہے، بہت ثقیل غذا ہے، کمزور معدہ والے اسے قطعاً ہضم نہیں کر سکتے، لیکن جو لوگ اس کے عادی ہیں ہضم ہو یا نہ ہو کھاتے رہتے ہیں بھلے جو بھی ہو ناشتہ اسی کا کرنا ہے اور اوپر سے دہی کی لسی کا یہ ٹانگ جتنا گلاس برف ڈال کر چڑھانا ہے اور پھر لمبے سے ڈکار پر ناشتہ کا اختتام ہوتا ہے، اس کا کوئی خاص فائدہ نہیں ہے بس عادت ہے۔

حلیم

شہری لوگوں کی مخصوص غذا ہے جو سالن کے طور پر نان کے ساتھ کھائی جاتی ہے، چنے کی دال، ماش کی دال، چاول اور بڑا گوشت ملا کر پکنے والی ڈش کو حلیم کہتے ہیں، اس میں مصالحہ اتنا ٹھونسا ہوا ہوتا ہے کہ خدا کی پناہ لوگ مرچوں کی جلن سے سوسو بھی کرتے جاتے ہیں اور کھاتے بھی جاتے ہیں ساتھ برف والے ٹھنڈے پانی کے گلاس پہ گلاس بھی چڑھاتے چلے جاتے ہیں اس بات سے قطع نظر کہ معدے بیچارے کا کیا حال ہو گا۔

مزاج۔ خشک گرم درجہ دوم

مقدار خوراک۔ میں تو کہتا ہوں کھانی ہی نہیں چاہیئے لیکن چند لقمے

فوائد۔ فوائد کیا ہوں گے نقصان ہی ہوگا، خصوصاً السر اور سوزش معدہ کے مریض کے لئے دکھ واذیت کا باعث ہے، صحت مند معدے کیلیے کبھی کبھی ٹھیک ہے لیکن کثرت بری ہے سوزش معدہ وامعاء کی طرف رستہ کھل جائے گا، لیکن خون کا پریشر بڑھاتی ہے، قوت باہ کو تیز کرتی ہے، ریاح پیدا کرنے کے ساتھ ساتھ خارج بھی کرتی ہے، کوشش یہ کرنی چاہیئے کہ گھر میں پکا کر کھائیں تو اس صورت میں اس کے نقصان کم سے کم رہ جاتے ہیں۔

حریرہ بادام

حسب ضرورت مغز بادام رات کو پانی میں بگھو کر چھیل لئے جاتے ہیں پھر ان کو موٹا موٹا کوٹ کر دودھ میں پکاتے ہیں جب قوام گاڑھا ہو جائے تو نیم گرم پیتے ہیں، کچھ لوگ اس میں مغز تربوز، مغز خربوزہ اور خشخاش بھی شامل کر لیتے ہیں۔

غذائی اجزاء۔ سو گرام مغز بادام میں ۳۶۰ حرارے، وٹامن اے، ریشہ دار اجزاء اور کولیسٹرول کی بڑی مقدار پائی جاتی ہے، اس لئے دل کے مریض استعمال نہ کریں۔

مزاج۔ تر گرم درجہ دوم

مقدار خوراک۔ بیس مغز بادام، ایک چمچ خشخاش، ایک چمچ مغز تربوز و خربوزہ

فوائد۔ مذکورہ مغزیات آدھا کلو دودھ میں حریرہ بنا کر نیم گرم پینے سے مادہ تولید بڑھتا ہے، نیند آنے لگتی ہے، اگر عورتیں حمل کے ساتویں ماہ سے شروع کریں تو زچگی نہایت آسان اور بچہ ذھین پیدا ہوتا ہے، خصوصاً حواس خمسہ ظاہری و باطنی کیلئے نہایت قوت بخش غذا ہے، قوت حافظہ میں چار چاند لگ جاتے ہیں، یادداشت بڑھ جاتی ہے، جن لوگوں کا بوقت جماع رابطہ ٹوٹ جاتا ہے ان کیلئے کسی اکسیر سے کم نہیں ہے، غرضیکہ اس حریرے کے بہت وسیع فوائد ہیں۔

خوبانی

خوبانی پہاڑی علاقوں کا لذیذ پھل ہے جو موسم گرما میں میدانی علاقوں میں لایا جاتا ہے،اور خوب مزے لے کر کھایا جاتا ہے،اس کی دو اقسام ہیں ایک ترش ہوتی ہے جسے خشک کر کے ڈرائی فروٹس میں فروخت کیا جاتا ہے،اسے کِشٹہ کہتے ہیں، دوسری اس سے ذرا بڑی اور شیریں ہوتی ہے، ڈنڈی کی طرف سے گلابی رنگ اسکی خوبصورتی میں اضافہ کرتا ہے۔

غذائی اجزاء۔ سوگرام خوبانی میں ۵۱حرارے، وٹامن اے ۲۷۹۰ یونٹ، وٹامن سی ۷ ملی گرام، وٹامن بی ۰.۳ ملی گرام، پروٹین ۱ ملی گرام، کیلشیئم ۶ ملی گرام، فولاد ۰.۵ ملی گرام، فاسفورس ۲۳ ملی گرام، نایاسین ۰.۸ ملی گرام، رائبوفلاوین ۰.۵ ملی گرام پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ تازہ گرم تر درجہ اول اور خشک شدہ گرم خشک درجہ دوم

مقدار خوراک۔ تازہ سو تا ڈھائی سو گرام، خشک شدہ پچاس گرام

فوائد۔ تازہ ملیّن اور لذیز غذا ہے، صفراء کو پیدا کرنے کے ساتھ اس کا اخراج کرتی ہے، رنگ نکھارتی ہے، مولد خون اور مقوی جملہ اعضاء بدن ہے۔

خمیری روٹی

آٹے کو میٹھا سوڈا ڈال کر گوندھ لیتے ہیں اور رات پڑا رہنے دیتے ہیں، راتوں رات اس میں خمیر اٹھ آتا ہے، اس کی پکی ہوئی روٹی کو خمیری روٹی کہتے ہیں، کمزور دانتوں والے لوگ اسے پسند کرتے ہیں کہ یہ آسانی سے چبائی جاتی ہے۔

غذائی اجزاء۔ گندم میں ۷۰ فیصد کاربوہائیڈریٹ، ۲۴ فیصد پروٹین، دو فیصد چربی اور باقی راکھ ہوتی ہے، اس کے چھلکے میں فولاد، کیلشیم، فاسفورس، میگنیشیم، تانبا اور جست جیسے معدنیاتی عناصر پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ گرم تر بہ اعتدال

مقدار خوراک۔ ایک تا دو روٹی

فوائد۔ بوڑھے لوگوں کی من پسند ہے کہ کھانا چبانا آسان ہو جاتا ہے، میٹھے سوڈے والی ہونے کی وجہ سے قبض نہیں ہونے دیتی، آنتوں کو بالکل صاف رکھتی ہے، پیٹ بھرتی ہے تو سکون آجاتا ہے، پیاس نہیں لگنے دیتی، حرارت طبعی پیدا کرتی ہے، جگر کے فعل کو فعال رکھتی ہے، اگر دودھ کے ساتھ کھائی جائے تو قوت بخش ہے، اگر مکھن کے ساتھ کھائیں تو اور بھی طاقت ور بن جاتی ہے، لیکن اس کے مستقل استعمال سے معدہ ضعیف ہو جاتا ہے کیونکہ اس کی مشقت ختم ہو جاتی ہے، اس لئے مسلسل نہ کھائیں۔

خربوزہ میٹھا

موسم گرما کے آخر میں عام اور سستا ملنے والا پھل ہے، شہروں میں تقریباً سارا سال ہی کم وبیش ملتا رہتا ہے، ندی نالوں کے کناروں میں زیادہ پھلتا ہے، آدھے کلو سے لیکر ڈیڑھ دو کلو تک نہایت خوبصورت ہوتا ہے جو دوکان کی شان میں اضافہ کرتا ہے۔

غذائی اجزاء۔ اس میں پروٹین، نشاستہ، کیلشیئم، فولاد، تانبا، وٹامن اے، بی اور سی کے علاوہ معدنی نمکیات بھی پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ گرم تر درجہ اول

مقدار خوراک۔ ایک کلو تک

فوائد۔ اس پھل کے اتنے فوائد ہیں کہ بعید از بیان ہیں لیکن پھر بھی کوشش کرتا ہوں، اس کے بیج، گودہ، چھال سبھی بہت کام آنے والے ہیں، اول اس کا گودہ کھانے سے پیٹ بھرتا ہے، اگر پیشاب جل کر آتا ہو تو جلن دور ہو جاتی ہے، اگر پیشاب تنگی سے آتا ہو تو کھل کر آنے لگتا ہے، اگر گردوں میں پتھری ہو تو نکل جاتی ہے، قبض ہو تو دور ہو جاتا ہے، یہی فعل اس کی چھال کے قہوہ کا ہے، اس کے بیج پھینکنے نہیں چاہیئں یہ مقوی دماغ ہیں، نظر تیز کرتے ہیں، بال گرنے سے روکتے ہیں، اگر انہیں پیس کر چہرے پر لیپ کیا جائے تو چہرہ شاداب کرتے ہیں، جھائیں دور ہو جاتی ہے۔

خربوزہ پھیکا

خربوزے کا تعارف تو پچھلے صفحہ پر کروا چکا ہوں لیکن میٹھے خربوزے کے ساتھ ساتھ کچھ پھیکے بھی نکل آتے ہیں، انہیں بے کار اور پھیکا سمجھ کر پھینکنا نہیں ہے یہ بہت مفید ہے، اللہ تعالیٰ عزوجل نے کوئی بھی چیز بے کار پیدا نہیں کی، ہر ایک چیز کی اپنی افادیت ہے۔

غذائی اجزاء۔ اس میں پروٹین، نشاستہ، کیلشیم، فولاد، تانبا، وٹامن اے، بی اور سی کے علاوہ معدنی نمکیات بھی پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ تر گرم درجہ اول

مقدار خوراک۔ ایک کلو تک

فوائد۔ اس پھل کے اتنے فوائد ہیں کہ بعید از بیان ہیں، یہ پھیکا خربوزہ پیٹ بھرنے کے علاوہ پورے یوریزی ٹریک (آلات بول) کیلئے بہت بڑی نعمت اور فائدہ مند ہے، گردوں سے لے کر احلیل تک صفراوی سوزش دور کرتا ہے، پتھری نکالتا ہے، قبض دور کرتا ہے، اگر کھانے کو دل نہ چاہے تو اس کا عرق نکال کر رکھ لیں اور یہ عرق صبح خالی پیٹ دو سے تین چمچ پینے سے گردے کی پتھریاں ٹوٹ ٹوٹ کر خارج ہونے لگتی ہیں، اس کے بیج مقوی دماغ ہیں، ان میں ایک گلاس پانی ڈال کر بلینڈر سے بلینڈ کر لیں اور کپڑے سے چھان کر پی لیں، پیشاب کے جملہ امراض کو مفید ہیں۔

دال مسور

مسور کا پودا جھاڑی دار اور چنے کے پودے کی طرح ایک سے دو فٹ تک بلند ہوتا ہے، سردیوں میں کاشت کی جاتی ہے، اسے آدھ سے ایک انچ تک لمبی پھلیاں لگتی ہیں ان میں ہی مسور کا بیج ہوتا ہے جسے دل کر مسور کی دال بنائی جاتی ہے، یہ کیسری رنگ کی ہوتی ہے، جبکہ مسور سیاہی مائل خاکستری ہوتا ہے، دال بڑی مزے کی پکتی ہے۔

غذائی اجزاء۔ مسور میں ۶۰ فیصد کاربوہائیڈریٹ، ۲۵ فیصد پروٹین، ایک فیصد چربی، ۲ فیصد راکھ، کچھ معدنی نمکیات، فاسفورس، وٹامن بی ا، بی ۲، اور اے ہوتا ہے۔

مزاج۔ گرم خشک درجہ دوم بلکہ کیمیکلز پیداوار کی وجہ سے درجہ سوم

مقدار خوراک۔ تیس تا پچاس گرام

فوائد۔ دال مسور بڑی مزیدار ہوتی ہے، جگر کے فعل کو نہایت سرعت سے تیز کر کے جسم میں حرارت بڑھاتی ہے، جو پہلے سے جگر کی سوزش و ورم کے مریض ہوں ان کی علامات بڑھا کر کف و پاء کی جلن، یرقان، جلن و سوزش معدہ و امعاء، پیشاب پاخانہ کی جلن مقامات کی سوزش پیدا کرتی ہے، غذاؤں میں میں اسے خصوصاً ہیضے کے مریض کو تریاق کے طور پر تجویز کیا کرتا ہوں، سوداوی اور ریاحی مریض کو مفید ہے۔

دال ماش

ہمارے ملک میں ضلع بھکر اور لیہ کی طرف کاشت کی جاتی ہے،اس کے پودے کولمبی پھلیاں لگتی ہیں ان کے اندر سے سبزی مائل سیاہ لمبے لمبے بیج نکلتے ہیں یہی ماش کہلاتے ہیں انہیں دل کر دال بنائی جاتی ہے،،بہت مفید دال ہے اور لذیز بھی ہوتی ہے۔

غذائی اجزاء۔اس میں وٹامن بی خاصی مقدار میں پایا جاتا ہے،سوگرام میں ۸۰ حرارے،کچھ فیصد معدنی نمکیات اور کاربوہائیڈریٹ وغیرہ پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔سردتر درجہ دوم لیکن مرچ مصالحے ڈال کر پکائی جاتی ہے سردی قدرے کم ہوجاتی ہے لیکن غلظت پھر بھی قائم رہتی ہے،کچھ لوگ گوشت ڈال کر پکاتے ہیں اسی مناسبت سے اس میں سے سردی کا عنصر کم ہوتا چلا جاتا ہے۔

مقدار خوراک۔تیس تا ساٹھ گرام۔

فوائد۔اگر سادہ پکائی جائے تو مولد منی،مغلظ منی،نفاخ اور دیر ہضم ہے،اگر اس میں گوشت ڈال کر پکائی جائے تو اسکی سردی گوشت کی گرمی کو کم کردیتی ہے اور یہ ایک مقوی غذا بن جاتی ہے جو خصوصاً قوت باہ کو بھڑکاتی ہے،اسے جوش دے کر دھوپ میں خشک کرلیا جائے تو جریان مذی،جریان ودی،لیکوریا،اور رقت کو مفید ہے۔

دال مونگ

مونگ کا پودا ایک سے دوفٹ تک بلند پھلی دار ہوتا ہے ان پھلیوں میں سبز رنگ کے بیج ہوتے ہیں انہیں دل کر مونگ کی دال بنائی جاتی ہے، لیہ اور بھکر کی طرف ہی زیادہ کاشت کی جاتی ہے، اس کا نام ذھن میں آتے ہی بیمار کا خیال آجاتا ہے کیونکہ اسے لطیف خیال کرتے ہوئے حکیم ڈاکٹر وید بھی مریض کیلئے تجویز کرتے ہیں۔

غذائی اجزاء۔ اس میں ۵۵ فیصد کاربوہائیڈریٹ، ۲۲ فیصد پروٹین، ڈیڑھ سے تین فیصد تک چربی، ۴.۵ فیصد ریشہ، ۴ فیصد راکھ، فولاد، کیلشیئم، فاسفورس، وٹامن اے، بی ۱، بی ۲ اور معدنی نمکیات پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ گرم تر درجہ اول بشرطیکہ خالص ہوتو، لالچی دوکاندار اس میں تخم پنواڑ ملاتے ہیں، جو مردانہ بانجھ پن پیدا کرتا ہے۔

مقدار خوراک۔ پچاس تا سو گرام

فوائد۔ تمام دالوں میں سب سے لطیف ہے، جلد ہضم ہو جاتی ہے اسی لئے بیماروں کیلئے تجویز کی جاتی ہے، بچے بوڑھے سب کے موافق ہے، لیکن میرے مشاہدات میں ہے کہ کیمیکلز پیداوار کی وجہ سے اس میں حرارت کچھ بڑھ گئی ہے جس وجہ سے معدے کے مریض کو معدہ میں جلن پیدا کرتی ہے، اسلئے اس کو پانی والی پکا کر استعمال کرنا ہے۔

دال چنے

ہمارے ملک میں سب سے زیادہ کھائی جانے والی دالوں میں چنا ہی ہے اسے مختلف حالتوں میں بکثرت استعمال کیا جاتا ہے، کہیں حلیم میں، کہیں چنے پلاؤ، کہیں دال چنا، کہیں بیسن کی شکل میں اور کہیں کڑھی پکوڑے، چنے کی عام طور پر دو اور پھر اس کی مزید اقسام پائی جاتی ہیں، کالے چنے اور اس کی مزید دو اقسام موٹے (کابلی) اور باریک (دیسی) سفید چنے اس کی دو اقسام موٹے (کابلی) اور باریک ہیں، سفید باریک چنوں میں موٹے چنوں کی نسبت طاقت زیادہ ہے اسی طرح کالے چنوں میں کابلی کی نسبت دیسی کالے چنوں میں سب اقسام سے زیادہ طاقت ہوتی ہے، دیسی کالے چنے دل کر دال تیار کی جاتی ہے۔

غذائی اجزاء۔ چنے میں ۹.۸ فیصد رطوبت، ۶۱.۲ فیصد کاربوہائیڈریٹ، ۱.۷ انی صد پروٹین، ۵.۳ فیصد چربی، ۳.۹ فیصد ریشہ، اور ۲.۷ فیصد معدنی عناصر ہوتے ہیں۔

مزاج۔ سرد خشک، اگر اس میں گوشت ڈال لیا جائے تو خشک گرم

مقدار خوراک۔ بقدر ہضم

فوائد۔ چنے کے دال اتنی مقوی جملہ اعضاء بدن ہے کہ اس کی مثال نہیں ملتی، لوگ گوشت کو طاقت کا خزانہ سمجھتے ہیں لیکن غلطی پر ہیں، میں اکثر کہا کرتا ہوں، گھوڑا کیا کھاتا ہے؟ چنے!

اور وہ تیس سواریاں بھی اٹھا کر دم نہیں مارتا اور گوشت خور؟
صرف ایک منزل کی سیڑھیاں چڑھ لے تو اس کا سانس پھول جاتا ہے، سانس دوسرے سانس کے ساتھ نہیں ملتا، گوشت طاقتور ضرور ہے اس سے انکار نہیں لیکن گوشت کی طاقت محرک ہے جبکہ چنے کی طاقت مقوی ہے اور گوشت سے بڑھ کر ہے، لہٰذا چنے ہر حالت میں گوشت سے مقوی ہیں خواہ بھنے ہوئے ہوں یا پکے ہوئے ہوں، لیکن بازار کے پکے ہوئے چنوں سے حتیٰ الوسع پرہیز کرنا چاہیئے۔

کیونکہ

نفع کے لالچی چنے فروش ان کے ساتھ کئی کھیل کھیلتے ہیں، اول چنوں کا مزہ بنانے کیلئے ان میں مسور کی دال ڈالتے ہیں، یہیں سے ان کا مزاج اور نفع بدل گیا یہ بھی گوشت کی طرح محرک ہو گئے جن کی طاقت عارضی ہو گی، دوم جب چنے رات کو بھگوتے ہیں تو ان میں سرف ملا پانی ڈالتے ہیں اس سے یہ کئی گنا زیادہ پھول جاتے ہیں اور ان کا نفع بڑھ جاتا ہے، سوم ذائقہ بنانے کیلئے چنوں میں جائفل، جلوتری، لونگ، دارچینی اور دیگر خوشبودار مصالحہ جات ڈالتے ہیں جن سے ان کا مزاج مقوی کی بجائے محرک ہو کر جگر کے امراض کی پیدائش کے ساتھ ساتھ گیس، تیزابیت، جلن معدہ وامعاء ومقعد جیسی علامات پیدا کرتے ہیں، بواسیر، بلڈ پریشر بھی ان کا خاصہ ہے لیکن اس کے برعکس گھر کے پکے ہوئے نہایت مقوی بدن وباہ ہیں، رنگ سرخ کر دیتے ہیں۔

دارچینی

دارچینی ہمارے کھانوں کا خاص جزو ہے، عام فہم کے مطابق تو اسے صرف خوشبو کیلئے ڈالا جاتا ہے لیکن اس کے طبی فوائد سے کم لوگ ہی واقف ہیں، دارچینی زیادہ تر جنوبی بھارتی علاقوں اور سری لنکا میں پیدا ہوتی ہے، اس کا درخت بیس پچیس فٹ اونچا سدا بہار ہوتا ہے، اس درخت کے پتوں وغیرہ سے لونگ جیسی خوشبو آتی ہے۔

کیمیاوی تجزیہ۔ دارچینی میں ایک سے پانچ فیصد تک اڑ جانے والا تیل ٹینن اور گوند جیسی اشیاء پائی جاتی ہیں، اسکا ایک جزو یوگے نال ہے جسکی خوشبو لونگ سے ملتی جلتی ہے۔

مزاج۔ خشک گرم مسکّن درجہ اول

مقدار خوراک۔ دو گرام

فوائد۔ یوں تو دارچینی خوشبو کیلئے غذاؤں میں ڈالی جاتی ہے لیکن اس کے طبی طور پر بھی بہت سے فوائد ہیں اور اکثر ادویہ کا جزو اعظم ہے، اسے مقوی باہ معاجین، ممسک اقراص، مقوی معدہ سفوفات، پیچس اور مسقط جنین سفوفات میں استعمال کرتے ہیں، دارچینی عضلات کے فعل کو تیز کرتی ہے، قوت غریزی کی محافظ ہے، مسکّن اثر رکھتی ہے اس کا تیل بھی طلاؤں میں استعمال کیا جاتا ہے اور درد والی جگہ پر مالش کرتے ہیں۔

دودھ

سب سے پہلے دودھ کے بارے میں بحث کرتے ہیں کہ اگر خالص ہو تو مکمل غذا ہے، لیکن دودھ کے ساتھ کیا کیا ہوتا ہے یہ آپ کے علم میں نہیں ہوگا شاید! جب دودھ دھویا جاتا ہے تو یہ خالص ہونا چاہیے لیکن نہیں ہوتا، کیونکہ اس گائے یا بھینس نے جو چارہ کھایا ہے وہ خالص کھاد کی پیداوار ہے، اور کھاد آپ کو معلوم ہونا چاہیئے کہ یوریا ہے، اگر اس کو نظرانداز کر بھی دیں تو گائے یا بھینس کو پچوڑی کا انجکشن لگا کر اس سے بے وقت زبردستی دودھ حاصل کیا جاتا ہے، یہ انجکشن جانور کے اعصاب پر اثر انداز ہو کر اسے اپنا جسم اپنے قابو میں رکھنے پر قادر نہیں رہنے دیتا، جب اعصاب ہی جانور کے قابو میں نہیں ہیں تو وہ کیسے اپنی مرضی استعمال کر کے آپ کو دودھ دھونے میں ناکام بنا سکتا ہے، پھر دودھ دوہنے والے برتن صاف نہیں ہوتے اگر صاف کر بھی لئے جائیں تو بھی دودھ کے اندر گائے بھینس کے گوبر کے ٹکڑے پائے جاتے ہیں یہ میرے مشاہدے میں ہے، اس سے اگلے مرحلے پر دودھ بیچنے والے اس دودھ کو مشین پر لے جا کر اس کی کریم الگ اتروا لیتے ہیں، کریم الگ کرنے سے دودھ قدرے گاڑھا ہو جاتا ہے، اب اس کی غلاظت دور کرنے کے لئے چالیس کلو دودھ میں دس کلو پانی ڈال دینا ان لوگوں کا قانون ہے، جس میں کسی کی دخل اندازی ممکن ہی نہیں، یہ پانی خواہ نہر کا ہو یا جوہڑ کا، اس سے ان کو کوئی غرض نہیں، جب یہ دودھ حلوائی کے پاس آتا ہے تو وہ

اس کو خراب ہونے سے بچانے کے لئے اس میں سوڈیم بائی کاربونیٹ ڈالتا ہے، اور اگر خراب ہو جائے تو اس میں مناسب مقدار (سوکلو میں سوگرام) کاسٹک سوڈا ڈال کر اس کو خاص انداز سے گھماتے ہیں تو یہ ٹھیک ہو جاتا ہے اس کی پھٹکی مر جاتی ہے اور اس میں اور ٹھیک دودھ میں کوئی تمیز باقی نہیں رہتی، اس کے بعد دودھ گرم کرنے کی باری آتی ہے تو اس میں سے زیادہ بالائی حاصل کرنے کے لئے اس میں سٹارچ اور سنگھاڑے کا آٹا ڈالا جاتا ہے، حالانکہ اس کی کریم پہلے ہی الگ کر لی گئی تھی، پھر بھی رہی سہی کسر یہ ضرور پوری کرتے ہیں، بالائی اتار لینے سے دودھ کچھ پتلا ہو جاتا ہے، اب اسے گاڑھا کرنے کے لئے اس میں سی ایم سی پاؤڈر ڈالا جاتا ہے، اس سے یہ دودھ کافی گاڑھا ہو جاتا ہے اور اس سے بنائے گئے دہی میں بھی خوب لیس پیدا ہو جاتی ہے، دیکھا آپ نے کیسا ظلم ہے اللہ تعالیٰ کے نور میں بھی ملاوٹ!! حال ہی میں مجھے یہ بھی پتہ چلا ہے کہ گلیو سے بھی دودھ بناتے ہیں۔

یہ تو وہ باتیں ہیں جو میرے علم میں تھیں، ابھی پتہ نہیں یہ لوگ اس کے ساتھ کیا کیا کرتے ہیں، میرے ایک مریض نے بتایا کہ وہ بچپن سے ہی دودھ کا کاروبار کرتا رہا ہے، لیکن آج سے تقریباً دس برس پہلے جب اسے دودھ کے ساتھ کھیلے جانے والے کھیل کا علم ہوا تو اس نے اللہ کے خوف سے اس کام کو چھوڑ دیا، اس کی زبان کے الفاظ لکھتا ہوں، اس نے کہا کہ جب مجھے تمام کھیل کا علم ہوا تو میں کانپ کر رہ گیا کہ یا اللہ پتہ نہیں لوگ ایسا دودھ پی کر زندہ کیسے ہیں۔

MILK PAK

ڈبے کا دودھ عوام بڑے شوق سے پیتے ہیں کہ یہ مشینوں سے صاف شدہ اور خالص دودھ ہوتا ہے، حالانکہ حقیقت اس کے بالکل برعکس ہے، خالص دودھ سے اتاری گئی ایک کلو کریم اور چالیس کلو پانی، تقریباً چار قسم کے کیمیکلز مقررہ وزن میں لے کر اس کو مشین کے ذریعے تقریباً نصف گھنٹہ خوب پھینٹا جاتا ہے یہ محلول گاڑھا ہو تو اس میں مزید پانی کی گنجائش ہے، یہ جو محلول تیار کیا جاتا ہے اس کے متعلق دعویٰ ہے کہ دنیا کی کوئی لیبارٹری بھی ایسی نہیں جو اسے خالص دودھ ثابت نہ کر سکے، اس کے علاوہ جہاں فیکٹری میں بنتا ہے وہیں کے ایک ملازم کا بیان ہے کہ کوئی دن ایسا نہیں کہ جب اس محلول میں کوئی جانور گر کر نہ مرتا ہو، اور فیکٹری کے مالک اسے ایسے ہی چھان کر ٹینکیوں میں بھر کر بڑے بڑے شہروں کو سپلائی کر دیتے ہیں، اب آپ سوچیں کہ کیا یہ مسلمانوں کے کام ہیں، ایسی ہی کرتوتوں کی وجہ سے مسلمانان عالم زمین کے کسی نہ کسی خطے پر ہمہ وقت مصیبت میں گھرے رہتے ہیں، کرتا کوئی ہے بھرتا کوئی ہے، جیسے نماز کے بارے میں ہے کہ ایک بے نماز ایسا ہے جس کی نحوست دس گھروں پر پڑتی ہے اور ایک بے نماز ایسا ہے کی اس کی نحوست پورے محلے پر پڑتی ہے اور ایک بے نماز ایسا ہے جس کی نحوست سارے شہر پر پڑتی ہے، اسی طرح ایک ملک کے رہنے والے نام نہاد مسلمان اگر کھانے پینے کی اشیاء کے ساتھ یہ سلوک کریں گے تو ان کی نحوست سب سے پہلے ان کے اپنے خاندان پر پھر اس شہر پر جس میں وہ رہتے ہیں پھر اس ملک پر جس کے وہ باشندے ہیں ضرور پڑتی ہے ڈوب مرنا چاہیئے ان ملاوٹ کرنے والوں کو!!

ایک حدیث شریف.............مَنْ غَشَّ فَلَیْسَ مِنَّا

ترجمہ: ملاوٹ کرنے والا ہم میں سے نہیں

ڈوب مرنے کا مقام ہے! جس شخص کو آقاء دوجہاں یہ فرمادیں کی وہ ہم میں سے نہیں ہے تو اس کا ٹھکانہ کہاں ہوگا، یہ صرف دین سے دوری کی باتیں ہیں ورنہ اللہ تعالیٰ نے تو ہر بندے کا رزق اس وقت لکھ دیا تھا جب وہ ماں کے رحم میں تھا، پھر اس رزق کو حرام کر کے کھانا خود جہنم میں جانے کا ذریعہ بنا رہا ہے، اب بھی توبہ کرلو!! آخر حساب کے دن دودھ کا دودھ اور پانی کا پانی ہونا ہے، ڈرو اس وقت سے جب کوئی پرسان حال نہیں ہوگا!!

میری وزارت صحت سے خصوصی درخواست ہے کہ وہ خوردونوش کی اشیاء اور ان کو بیچنے والوں پر خصوصی توجہ دیں، دودھ کے بارے میں میں اکثر کہا کرتا ہوں کہ یہ سفید رنگ کی پتہ نہیں کیا شے ہے جسے لوگ دودھ کہہ کر ایک بہت بڑے جھوٹ کے مرتکب ہوتے ہیں، اللہ تعالیٰ ہم سب کو ہدایت دے۔ آمین۔

حلوائی کی دوکان سے جب لوگ دودھ پی کر نکلتے ہیں تو کیسے چھاتی پھولی ہوئی ہوتی ہے کیونکہ وہ اپنے تئیں بڑی ہی طاقتور شے پی کر نکلے ہیں، انہیں اس بات کی قطعاً کوئی خبر نہیں ہوتی کہ وہ اپنی جان کے ساتھ ظلم کر کے نکلے ہیں۔

دودھ گائے

گائے کا دودھ ملتا تو کم ہی ہے لیکن نہایت لطیف غذا ہے، احادیث مبارکہ سے بھی ثابت ہے کہ گائے کے گوشت میں بیماری اور دودھ میں شفاء ہے، بھینس کے دودھ سے زیادہ لطیف اور زود ہضم ہوتا ہے۔

جدید تحقیق. جدید تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ دودھ میں امینوایسڈز اور ٹرپٹونین ہوتے ہیں جو دونوں مل کر نکوٹینک ایسڈ کی خاصیت پیدا کر دیتے ہیں۔

مزاج۔ تر گرم مائل بہ لطافت

مقدار خوراک۔ نصف تا ایک کلو

فوائد۔ گائے کا دودھ نہایت لطیف قسم ہے لیکن بکری کے دودھ سے کم ہے، اس میں شکر، چکنائی اور پنیر کے اجزاء پائے جاتے ہیں اس لئے دق اور سل کیلئے بہت مفید ہے، غذائیت بخشتا ہے، بچوں کیلئے بھینس کے دودھ کی نسبت زود ہضم اور مفید رہتا ہے، جوانوں کیلئے بھی مفید ہے حرارت خون کم کرتا ہے، جگر کی اصلاح کرتا ہے، مولد مادہ تولید ہے، مقوی باہ ہے، یرقان اصفر کو مفید ہے، گرم گرم پیا جائے تو غلیظ بلغم کو رقیق کر کے خارج کرنے کے قابل بناتا ہے، اگر اس میں گل بنفشہ اور ملٹھی ڈال کر جوش دیا جائے تو سینے کو صاف کرتا اور کھانسی دور کرتا ہے۔

دودھ بھینس

ہمیں عام طور پر ملنے والا دودھ بھینس کا ہی ہوتا ہے شاید!!

اگر خالص ہو تو اس جیسی دنیا کی کوئی نعمت نہ ہوگی، بچے سے لے کر بڑے تک سبھی شوق سے پیتے ہیں، اس سے دہی اور دہی کو بلو کر مکھن اور لسی حاصل کی جاتی ہے، اس کی بالائی بھی بہت شوق سے کھائی جاتی ہے گویا دودھ کی ہر شکل ہمارے لئے اللہ تعالیٰ نے ایسی نعمت بنا دی ہے جس میں غذائیت بھی ہے اور لطافت بھی، بیمار تندرست سبھی اس سے استفادہ حاصل کرتے ہیں، دودھ آقاء دو جہاں ﷺ کو بھی پسندیدہ تھا۔

کیمیاوی تجزیہ۔ دودھ میں لیکٹوز، پائیین، سٹیین، اولئین، بیوٹرین، کیپروتین، فاسفتائیدس، اور کولسترال کے علاوہ پانی کی خاصی مقدار پائی جاتی ہے۔

مزاج۔ تر گرم درجہ اول

مقدار خوراک۔ ۱/۲ تا ۱ کلو، بعض دو تین کلو بھی ہضم کر لیتے ہیں

فوائد۔ بدن کو موٹا کرتا ہے، خالص ہو تو مکمل غذا ہے، متولد مادہ تولید ہے، بلغم کو پیدا کرنے کے ساتھ اخراج کے قابل بناتا ہے، صفراء کو تحلیل کرتا ہے، دماغ کو تحریک دیتا ہے، جگر کی اصلاح کرتا ہے، آلات بول کی سوزش دور کرتا ہے، دل کے مریضوں کیلئے مفید نہیں کیونکہ ان کے خون میں کولیسٹرول کی سطح بلند کر دیتا ہے۔

دودھ بکری

بکری کا دودھ تمام قسموں میں سب سے زیادہ لطیف ہے، سب سے بڑی بات یہ ہے کہ اسے پینا آقاء دو جہاں ﷺ کی سنت پاک ہے، بچوں کی مخصوص غذا ہے۔

کیمیاوی تجزیہ۔ اس میں پنیر اور شکر کم ہوتے ہیں جس وجہ سے یہ پتلا ہوتا ہے، اس میں ہکرک ایسڈ کی ایک خاص مقدار پائی جاتی ہے جس کے سبب اس کی ایک مخصوص خوشبو ہے۔

مزاج۔ تر سرد

مقدار خوراک۔ نصف تا ایک کلو

فوائد۔ جگر میں صفراء کی پیدائش کم کر کے آلات بول کی گرمی دور کرتا ہے، نہایت لطیف، زود ہضم ہوتا ہے اس لئے بچوں کو خصوصاً تجویز کیا جاتا ہے، اس کے علاوہ بکری نے ہر پودے کی کونپلوں کو کھانا ہوتا ہے اس لحاظ سے بہت سے طبی فوائد کا حامل ہے کیونکہ ان تمام کھائے گئے پودوں کی خصوصیات اس کے دودھ اور گوشت میں منتقل ہو جاتی ہیں، خناق، دق وسل اور مثانے کے زخموں کیلئے نافع ہے، تپ محرقہ کیلئے مفید ہے، گویا نہایت اعلیٰ، لطیف اور مفید غذا ہے۔

دودھ بھیڑ

ہمارے ملک میں بھیڑوں کا دودھ پینے کی عادت نہیں پائی جاتی شاید کم لوگ ایسے ہوں گے جنہوں نے پیا ہو گا، دودھ کی تمام اقسام میں سے یہ غلیظ ہوتا ہے کیونکہ اس میں چربیلے اجزاء زیادہ پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ سرد تر

مقدار خوراک۔ دس تا بیس تولہ

فوائد۔ بھیڑ کا دودھ بکری کے دودھ کی نسبت زیادہ طبی فوائد کا حامل ہے، لیکن ثقیل اور دیر ہضم ہوتا ہے، مغلظ منی، صفراوی مزاج والوں کیلئے مقوی باہ ہے، کھدر کا کپڑا اس میں تر کر کے خشک کرنا، پھر شیر مدار میں تر کر کے خشک کرنا اور ایک لوہے کی سلائی پر لپیٹ کر نیچے کی طرف رخ کر کے آگ لگا دینے سے تیل نکلنا شروع ہو جائے گا جسے ایک پیالی میں محفوظ کرتے رہیں اور یہ تیل طلاء کے طور پر تین چار قطرے روزانہ عضو خاص پر مالش کرنا عضو کے رگ و پٹھوں میں نئے سرے سے جان ڈال دیتا ہے، پانچ گنا بھیڑ کا دودھ ابرک سفید میں کھرل کر کے تیس کلو کی آگ دینے سے ابرک باوزن کشتہ ہو جاتا ہے اور یہ کشتہ چار چاول تا ایک رتی صبح شام کھلانا قوت باہ کیلئے اکسیر ہے۔

دودھ اونٹنی

اونٹنی کا دودھ کسی تعارف کا محتاج نہیں ہے لیکن اس دور جدید میں ذرا مشکل سے ملتا ہے اس میں چربیلے مادے کم ہوتے ہیں اور نمکیات زیادہ پائے جاتے ہیں، بھینس کے دودھ سے پتلا ہوتا ہے۔

مزاج۔ تر گرم درجہ اول

مقدار خوراک۔ دو تا پانچ سو گرام

فوائد۔ اطباء متقدمین اسے خصوصاً استسقاء کیلئے مفید خیال کرتے ہیں لیکن میرے مشاہدات میں اس کا اس مرض میں کوئی خاص فائدہ نہیں ہوا، یہ بھی ممکن ہے دودھ ہی خالص نہ ملا ہو، میرا یہ قاعدہ کلیہ ہے کہ جو چیز مشکل ملتی ہو اس کے پیچھے پڑنے کی بجائے اس جگہ کئی دوسری چیزیں کام کرتی ہیں ان پر وقت صرف کرنا چاہیئے، وقت ایک ایسی اہم چیز ہے کہ گذرا ہوا ایک لمحہ بھی دوبارہ میسر نہیں ہوسکتا، اس لئے وقت کی قدر کرتے ہوئے تیز ترین علاج تحقیق کرنا چاہیئے، کئی اطباء نے اونٹنی کے پیشاب کو استسقاء کیلئے مفید لکھا ہے، استسقاء کیلئے جب دوسری کئی مفید دوائیں موجود ہیں تو ایسی مشکل الحصول چیزوں کے پیچھے بھاگنے کی کیا ضرورت ہے۔

دودھ سوڈا

سابقہ ادوار میں تو دودھ میں سرخ رنگ کی بوتل ڈالنے کو دودھ سوڈا کہتے تھے لیکن اب دودھ میں سیون اپ یا اسی قبیل کی دوسری بوتلیں ڈال کر دودھ سوڈا بنایا جاتا ہے، اس کا بھی ایک طریقہ ہے ورنہ اکثر لوگ دودھ سوڈا بناتے ہیں تو وہ پھٹ جاتا ہے اور سارا قصور دودھ والے کے سر ڈال دیتے ہیں کہ دودھ خالص نہیں تھا، اس کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ پہلے کسی برتن میں دودھ ڈالا جائے اور بعد میں سوڈا واٹر تھوڑا تھوڑا کر کے ڈالا جائے اس طریقہ سے یہ پھٹتا نہیں اگر پہلے سوڈا واٹر اور اس میں دودھ ڈالا جائے تو یہ پھٹ جاتا ہے، یاد رہے کہ سیون اپ، ٹیم، سپرائٹ کے علاوہ کسی دوسری بوتل سے دودھ سوڈا نہیں بنانا چاہیے کیونکہ اس کے فوائد مقدم ہیں اور باقی سوڈا واٹرز کے مزاج میں بھی فرق ہے اور ان میں جیلے ٹن کی ایک مخصوص مقدار بھی شامل کی جاتی ہے، خاص طور پر کولے پیپسیاں اس سے مستثنیٰ نہیں ہیں، کالے رنگ کے تمام سوڈا واٹرز میں جیلے ٹن ڈالتے ہیں، ایک وقت تھا جب بوتلوں کے اوپر لکھا فارمولا ہوتا تھا لیکن اب میں نے غور کیا تو انہوں نے فارمولا مٹا دیا ہے، فانٹا اور مرنڈا کے بارے میں مجھے علم نہیں ہے، ایک اور بات بھی قابل غور ہے کہ جہاں تک مجھے علم ہے سوڈا واٹر کی تمام کمپنیاں یہودیوں کی ہیں، کیا سوڈا واٹر کی بجائے ہم اپنی طب کے شربت استعمال نہیں کر سکتے جن کے طبی فوائد روز روشن کی طرح واضح ہیں؟

مزاج۔ تر سرد

مقدار خوراک۔ ایک سے دو گلاس

فوائد۔ دودھ سوڈا صفراوی امراض کیلئے نہایت مفید مشروب ہے، اول جن لوگوں کو دودھ ہضم نہیں ہوتا اس طریقہ سے ہضم ہو جاتا ہے، جگر میں تسکین پیدا کر کے گرم امراض کو دور کرتا ہے، گردوں کے فعل کو تیز کر کے پیشاب زیادہ بناتا ہے، پیشاب کھول کر لاتا ہے، فعلاً آلات بول کے گرم امراض دور ہو جاتے ہیں، چھوٹی موٹی پتھری کو نکالتا ہے، خصوصاً خفقان القلب کیلئے اعلیٰ درجہ کا مشروب ہے جو سستا بھی ہے اور مفید بھی ہے، معدے کی جلن اور تیزابیت کو دور کرتا ہے، دمہ قلبی کیلئے مفید ہے، رقت سرعت کو دور کرتا ہے، گرمی کے بخار کیلئے کسی اکسیر سے کم نہیں ہے، مزے کی بات یہ ہے کہ ہر موسم میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔

دودھ میٹھا

اگر دودھ خالص ہو تو یہ بغیر چینی ڈالے ہی میٹھا ہوتا ہے لیکن پھر بھی کئی لوگ زیادہ میٹھا پینا پسند کرتے ہیں تو دودھ میں چینی ڈال کر مقصد پورا کر لیتے ہیں، میرے خیال میں چینی کی بجائے شکر سرخ ڈالی جائے تو زیادہ فائدہ مند ہے۔

کیمیاوی تجزیہ. میٹھے دودھ میں ۳۸۰ حرارے، لیکٹوز اور چربیلے اجزاء میں پائیین، سٹیین، اولئین، بیوٹرین، کیپروتین، فاسفتائیڈس، اور کولسترال کے علاوہ پانی کی خاصی مقدار پائی جاتی ہے۔

مزاج۔ تر گرم درجہ اول

مقدار خوراک۔ ایک گلاس

فوائد۔ دودھ کے تو ویسے ہی بہت فوائد ہیں لیکن میٹھا ڈالنے سے اس کی لذت میں اضافہ ہو جاتا ہے، بدن کو موٹا کرتا ہے، خصوصاً فم معدہ، معدہ اور آنتوں کی صفراوی سوزش کو دور کرتا ہے، مکمل غذا ہے، روٹی نہ بھی ملے تو پیٹ بھرتا ہے، مادہ تولید بڑھاتا ہے، اوعیہ منی کی حدت دور کرتا ہے، جن کے خون میں پہلے سے کولیسٹرول زیادہ ہو ان کے لئے نہایت نقصان دہ ہے لیکن پھر بھی اگر وہ پینا چاہیں تو فریج میں رکھ کر اس کی بالائی اتار لیں اور دوبارہ گرم کر کے پی لیں، گرم دودھ زیادہ زود ہضم ہوتا ہے۔

دودھ سویاں

گاؤں کے لوگوں کا تو دودھ سویاں کھانا معمول ہے لیکن اب شہروں میں بھی رواج پڑ رہا ہے کئی گھرانے اسے سویٹ ڈش کے طور پر شوق سے کھاتے ہیں۔

غذائی اجزاء۔ سو گرام میں ۳۰۰ کے قریب حرارے، کیلشیئم، وٹامن بی ا، فولاد کی معمولی مقدار اور شحمی اجزاء پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ گرم تر درجہ اول

مقدار خوراک۔ ایک چھوٹی پلیٹ

فوائد۔ سویاں غذا کی جگہ کھائی جاتی ہیں، خصوصاً نزلہ بند ہو جائے تو سویاں پکا کر ان کا بھپارا لینے اور وہیں بیٹھے بیٹھے کھانے سے کافی پسینہ آتا ہے اور جسم کا ایک ایک رگ و ریشہ کھل جاتا ہے، ایک حد دو دن ایسا کرنے سے نزلہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اگر سویاں شوق سے کھائی جائیں تو اس شخص کو نزلہ، زکام تنگ نہیں کرتا بلکہ دماغ و اعصاب کو قوت آجاتی ہے اور نزلہ، زکام، چھینکیں، کیرہ اور دماغ کی قشری (صفراوی) سوزش دور ہو جاتی ہے اور دماغ کے تمام سوزشی امراض دور ہو جاتے ہیں، مشینی سویاں پکانے سے پہلے ان کو پانی میں ابال کر پانی پھینک دیں اور اب دودھ ڈال کر پکائیں۔

دودھ جلیبی

دودھ جلیبی معروف عام ہے، کسی بھی بزرگ کا میلہ جلیبی کے بغیر مکمل نہیں ہوتا (حالانکہ عوام کو یہ معلوم ہونا چاہیئے کہ قبروں پر میلہ لگانا منع ہے، بلکہ اولیاء کرام کی قبروں پر یہ فعل نہایت برا ہے) گویا دوسری قسم قسم کی مٹھائیوں کے ساتھ جلیبی ایک لازمی جزو ہے۔

غذائی اجزاء۔ سو گرام میں تقریباً ۲۸۰ حرارے، وٹامن ڈی اور اے، نشاستہ دار اجزاء کے علاوہ کچھ مقدار فاسفورس اور فولاد کی پائی جاتی ہے۔

مزاج۔ گرم تر

مقدار خوراک۔ سو تا تین سو گرام

فوائد۔ دودھ جلیبی میں کافی غذائیت پائی جاتی ہے، مقوی باہ ہے، نزلہ، زکام اور خصوصاً کھانسی کیلئے اس کا شیرہ دو چمچ پی کر اوپر سے دودھ پینا نہایت فائدہ مند ہے، ملین ہے (پاخانہ کھول کر لاتی ہے) لذیز ہے، پیٹ بھرتی ہے، دودھ جلیبی کھا کر اور کچھ کھانے کی تمنا نہیں رہتی، اگر اس کے ساتھ دس مغز بادام چبا لئے جائیں تو مقوی دماغ وحواس خمسہ ظاہری و باطنی ہے، اسے کھانے کا طریقہ یہ ہے کہ جلیبی پھیکی نکلوائی جائے اور گرم دودھ میں پندرہ منٹ بھگو کر ڈھک دیں اور نیم گرم کھائیں، اگر جلیبی میٹھی ہو تو دودھ میں چینی نہ ڈالیں۔

دیسی گھی

ایک دور تھا کہ دیسی گھی کے بغیر ہنڈیا اور پراٹھا کھایا جانا ناممکن تھا، چالیس پچاس برس پہلے بناسپتی گھی کے نام سے کوئی واقف نہیں تھا اب دیسی گھی کے نام سے صرف بڑے بوڑھے ہی واقف ہیں، جب بناسپتی گھی نیا نیا نکلا تو لوگ اسے آٹے کے خالی تھیلے میں چھپا کر لیجاتے تھے مبادا کوئی دیکھ کر یہ نہ کہہ دے کہ یہ بناسپتی گھی کھانے لگے ہیں۔

مزاج۔ گرم خشک درجہ دوم

مقدار خوراک۔ دس سے بیس گرام بمطابق موافق

فوائد۔ فوائد کم اور نقصان زیادہ ہیں، اللہ تعالیٰ کی نعمت ہے لیکن فی زمانہ جتنی ملاوٹ اس میں کی جاتی ہے شاید یہ دودھ کے بعد دوسری چیز ہے، اگر خالص ہو تو جگر کے فعل کو تیز کر کے خون میں حرارت (صفراء) بڑھاتا ہے، نتیجتاً رنگ سرخ ہو جاتا ہے، جسم کے انگ انگ سے توانائی پھوٹنے لگتی ہے، جذباتی کر دیتا ہے، سردی کے تمام امراض دم دبا کر بھاگ جاتے ہیں، اس کے برعکس دل کے مریضوں کے خون میں کولیسٹرول کی سطح بلند کر دیتا ہے، خصوصاً اگر بلڈ پریشر ہائی ہو تو اور بڑھا کر موت کے دروازے پر دستک دے دیتا ہے، شہوت، رقت اور سرعت بڑھاتا ہے، غصہ اور رنج پیدا کرتا ہے، دماغ میں تخدیر اور دل میں اعلیٰ درجہ کی تحلیل پیدا کرتا ہے۔

دھنیا سبز

سالن کا سنگھار ہے، سالن میں خوبصورتی کیلئے ڈالتے ہیں لیکن اس کے دوائی فائدے بھی مقدم ہیں، اگر خالص ہوتو!!

زمیندار نفع کے لالچ میں اس پر سپرے کرتے ہیں کہ یہ قد آور ہو جائے اور اس کی سبزی دیر تک قائم رہے، یہ نہیں سوچتے کہ اسے اپنے ہی بھائی، بہنوں اور بچوں نے کھانا ہے

مزاج۔ سرد تر درجہ اول

مقدار خوراک۔ ہنڈیا کی شان بنانے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے

فوائد۔ ہاضمہ کو قوی کرتا ہے، کھانا ہضم کرتا ہے، سالن میں اس کی خوبصورتی کی وجہ سے کھانے کی طرف متوجہ ہو کر کھایا جاتا ہے ورنہ ٹینشنیں ہی اتنی ہوتی ہیں کہ کھانے کی طرف توجہ ہی نہیں رہتی، سارا دن فرصت ہی نہیں ملتی کھاتے وقت ہی فرصت ہوتی ہے اسی وقت سارے دن کے کیئے دھرے پر سوچا جاتا ہے یا پھر واش روم میں سوچنے کا وقت ملتا ہے، بہر حال مرچ مصالحہ جات کی تیزی کو کم کرتا ہے، اس میں کچھ ایسے اجزاء پائے جاتے ہیں جو ذہنی ٹینشن کو کم کرتے ہیں، خصوصاً اس کی چٹنی بنا کر کھائی جاتی ہے جو کھانے کے لطف کو دوبالا کرتی ہے، دھنیا، سبز مرچ، انار دانہ، پودینہ، زرشک، چٹنی بنا کر رکھ لیں اور مزے اڑائیں۔

دھنیا خشک

سبز دھنیئے کے پکنے پر اس پر گچھے کی شکل میں اس کے بیج آجاتے ہیں، ہر کوئی اس سے واقف ہے، سالنوں میں مصالحہ جات کا جزو اعظم ہے، اس کے علاوہ معدے اور دماغ کے لئے بنائی جانے والی ادویہ میں بھی ڈالا جاتا ہے۔

غذائی اجزاء۔ اس میں وٹامن سی اور کیروٹین عام پایا جاتا ہے اس کے علاوہ میں نے سنا ہے کہ پوٹاشیم برومائید اسی سے بنتا ہے جو پٹھوں کو سن کرنے کیلئے استعمال کرتے ہیں۔

مزاج۔ سرد تر درجہ دوم .... **مقدار خوراک**۔ دو تا تین گرام

فوائد۔ مصالحوں کا جزو اعظم ہے، مفرح قلب ہے، کاسر ریاح ہے، صفراوی چکروں کیلئے اور خفقان القلب میں مفید ہے، آنکھوں کیلئے قطور اور مقوی دماغ دوا ہے، وسط دماغ کیلئے دھنیا، مغز بادام، سونف اور کالی مرچ کے ہمراہ گھوٹ کر پینا خصوصاً مفید ہے، حافظہ بڑھاتا ہے، بیرونی طور پر مسکن ہے، چین والوں نے پاکستان کی ضروریات پورا کرنے کا ٹھیکہ لیا ہوا ہے، چین کا دھنیا سپرے سے بھرپور اور کافی موٹا موٹا آنے لگا ہے، اس کا تنہا کثرت استعمال ضعف باہ پیدا کرتا ہے، یہ ان تمام مذکورہ بالا علامات کو پیدا کرتا ہے۔

دل

یہاں دل سے مراد بکرے کا دل پکا کر کھانا ہے، عام طور پر دل، کلیجی، پھیپھڑا پکایا جاتا ہے لیکن لوگوں کو اس کی افادیت اور ضرر کا علم نہیں ہے۔

مزاج۔ خشک سرد جس طرح میں بتاؤں!! ورنہ مرچ مصالحے ڈالنے سے گرم خشک

مقدار خوراک۔ سالن کی طرح

فوائد۔ اچھی طرح صاف کر کے دل کے ٹکڑے ٹکڑے کر لیں، اگر آدھا کلو ہو تو اس میں ایک کلو دہی، ایک سبز مرچ، دس گرام ادرک، حسب مزہ نمک اور ہلدی ڈال کر دو گھنٹے بھیگا رہنے دیں اس کے بعد اسی طرح چولہے پر چڑھا کر اچھی طرح ہنڈیا کی طرح بھون لیں، گھی وغیرہ کچھ نہیں ڈالنا۔ اب مزے لے کر کھائیں، یہ خصوصاً دل کی ذاتی ساخت کیلئے نہایت عمدہ سالن ہے، ایک قانون ہے کہ کسی بھی جانور کے گوشت کا جو بھی حصہ ہو وہ انسانی جسم کے اسی حصے کی تقویت کا ذریعہ ہے، اس سے فائدہ اٹھانا چاہیئے۔

دلیہ نمکین

مریض اور ضعف معدہ والے لوگ تو اس سے بخوبی واقف ہیں، گندم کو دل کر بنایا جاتا ہے، کمپنیوں کا بنا بنایا بھی ملتا ہے اس میں فلیورز ڈالے ہوتے ہیں، اس لئے اس کا ذائقہ تو بڑھ جاتا ہے لیکن قدرتی فائدہ کم ہو جاتا ہے۔

کیمیاوی اجزاء۔ ۷۰ فیصد کاربوہائیڈریٹ، ۲۴ فیصد پروٹین، ۲ فیصد چربی، اور ایک فیصد راکھ پائی جاتی ہے، اس کے علاوہ سو گرام میں ۳۰۰ حرارے ہوتے ہیں۔

مزاج۔ گرم تر درجہ دوم

مقدار خوراک۔ ایک چھوٹی پیالی

فوائد۔ مریضوں کیلئے خاص غذا ہے جس میں دو صفات بدرجہ اتم موجود ہیں کہ جلد ہضم اور توانائی سے بھرپور ہے، شوق سے تو کھایا نہیں جاتا لیکن مریض کیلئے اسے کھانے کے بغیر کوئی چارہ نہیں ہے، کچھ منچلے اسے گوشت کی یخنی میں پکا کر مزے لیتے ہیں لیکن ممکن ہے مرض میں اضافے کا سبب بن جائے، اس کو دودھ میں پکا کر کھانا چاہیئے، اس طرح یہ نہایت لطیف اور زود ہضم غذا بن جاتا ہے، ملیّن طبع ہے، معدہ اور آنتوں کے فعل کو فعال کرتا ہے، صفراء کو پیدا کرنے کے ساتھ خارج بھی کرتا ہے۔

دلیا میٹھا

مریض اور ضعف معدہ والے لوگ تو اس سے بخوبی واقف ہیں، گندم کو دل کر بنایا جاتا ہے، کمپنیوں کا بنا بنایا بھی ملتا ہے، اس میں فلیورز ڈالے ہوتے ہیں، اس لئے اس کا ذائقہ تو بڑھ جاتا ہے لیکن قدرتی فائدہ کم ہو جاتا ہے۔

کیمیاوی اجزاء۔ ۷۰ فیصد کاربوہائیڈریٹ، ۲۴ فیصد پروٹین، ۲ فیصد چربی، اور ایک فیصد راکھ پائی جاتی ہے، اس کے علاوہ سو گرام میں ۳۰۰ حرارے ہوتے ہیں۔

مزاج۔ گرم تر درجہ دوم.............. **مقدار خوراک۔** ایک چھوٹی پیالی

فوائد۔ مریضوں کیلئے خاص غذا ہے جس میں دو صفات بدرجہ اتم موجود ہیں کہ جلد ہضم اور توانائی سے بھرپور ہے، شوق سے تو کھایا نہیں جاتا لیکن مریض کیلئے اسے کھانے کے بغیر کوئی چارہ نہیں ہے، کچھ منچلے اسے گوشت کی یخنی میں پکا کر مزے لیتے ہیں، لیکن ممکن ہے مرض میں اضافے کا سبب بن جائے، اس کو دودھ میں پکا کر کھانا چاہیئے، اس طرح یہ نہایت لطیف اور زود ہضم غذا بن جاتا ہے، ملین طبع ہے، معدہ اور آنتوں کے فعل کو فعال کرتا ہے، صفراء کو پیدا کرنے کے ساتھ خارج بھی کرتا ہے۔

میٹھا دلیا صرف ذائقہ کیلئے بنایا جاتا ہے ورنہ فوائد ایک جیسے ہی ہیں، یا بلڈ پریشر والے مریض کی رعایت رکھی جاتی ہے۔

دہی

دودھ گرم کر کے اسے دہی کا جمن لگا کر بناتے ہیں، مشہور عام ہے، ہر کوئی شوق سے کھاتا ہے، دہی سے لسی بھی بنائی جاتی ہے، اور لسی سے کڑھی پکاتے ہیں، دہی کو بلو کر اس سے مکھن بھی حاصل کیا جاتا ہے، دہی سے پنیر بھی بناتے ہیں۔

غذائی اجزاء۔ سو گرام دہی میں ۶۰ حرارے، کیسین، پروٹین، شکر اور نمکیات مخصوص تناسب سے پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ تر گرم

مقدار خوراک۔ بقدر ہضم

فوائد۔ دودھ کی طرح دہی کو بھی انسانی زندگی میں خاص اہمیت ہے، دہی بدن کو موٹا کرتا ہے، چہرے پہ ملنے سے داغ دھبے دور کرتا ہے، مقوی باہ ہونے کی وجہ سے لوگ اسے گرم خیال کرتے ہیں حالانکہ یہ گرم مزاج والوں کی ہی قوت باہ میں اضافہ کرتا ہے، دہی اگر ترش ہو تو اس کے مزاج میں فرق آجاتا ہے، دہی کو سالن پکاتے وقت استعمال کیا جاتا ہے۔ دہی بھلے بنائے جاتے ہیں، دہی حرارت خون کو نہایت مفید ہے۔ خصوصاً تارامیرا کا تیل اور دہی ملا کر سر میں ڈالنے سے سر کی خشکی دور کرتا ہے۔

دہی کی لسی

دہی کی لسی سے شہر ہو یا گاؤں بھی واقف ہیں اور شوق سے پیتے ہیں، شہروں میں چاٹی کی لسی کے نام سے مشہور و مستعمل ہے۔

غذائی اجزاء۔ سوگرام دہی کی میٹھی لسی میں ۹۰ حرارے، کیسین، پروٹین، شکر اور نمکیات مخصوص تناسب سے پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ میٹھی لسی تر گرم، نمکین اور پتلی تر سرد

مقدار خوراک۔ بقدر ہضم

فوائد۔ لسی کو عام طور پر جگر کی گرمی دور کرنے کیلئے پیا جاتا ہے، کڑھی بنانے کیلئے استعمال کرتے ہیں، گاؤں کی عورتیں اس سے سر دھوتی ہیں اس سے سر کی خشکی دور ہو جاتی ہے، بڑے چوٹی کے شیمپو سے لسی کا فعل آگے ہے، لسی اگر پتلی اور نمکین پی جائے تو خصوصاً جگر کے علاوہ معدے، آنتوں، گردوں اور مثانے کی گرمی دور کرتی ہے، پیاس ختم کرتی ہے، شوگر کے مریضوں کیلئے بہت مفید ہے بار بار پیاس لگنے کی کیفیت کو ختم کر دیتی ہے، گاؤں کے لوگ لسی میں مرچیں ڈال کر اس سے روٹی بھی کھا لیتے ہیں اور شہر والوں سے صحت مند بھی ہیں اور ان کے رنگ بھی سرخ ہوتے ہیں۔

دہی بھلّے

ماہ رمضان المبارک میں پکوڑے، سموسے، فروٹ چاٹ کے ساتھ دہی بھلے بھی افطاری کی خاص اہم ہے، جس دستر خوان پر یہ چیزیں نہ ہوں سمجھا یہ جاتا ہے کہ روزہ افطار ہی نہیں کیا، اس کے علاوہ بھی سارا سال دہی بھلے شوق سے کھائے جاتے ہیں، دہی بھلوں میں عام طور پر بھلّے، پکوڑیاں، ٹماٹر، پیاز، نمک، مرچ، مصالحہ اور دہی استعمال کیا جاتا ہے۔

مزاج۔ کچھری پکی ہوئی ہے

مقدار خوراک۔ ایک درمیانی پلیٹ

فوائد۔ اول تفریح طبع کیلئے دوم پیٹ بھرنے کیلئے کھائے جاتے ہیں، انہیں ہر طبیعت و مزاج کا شخص کھا سکتا ہے لیکن صفراوی مریض کیلئے چنداں مفید نہیں، انہیں چاہیئے کہ ان میں سے ٹماٹر اور پیاز نکال دیا جائے پھر ان کا کوئی نقصان نہیں، ورنہ حرارت پیدا کریں گے گو دھیمی ہے لیکن پھر بھی ہے تو سہی، ملیّن ہیں، بھوک، پیاس مٹ جاتی ہے، مزہ آ جاتا ہے۔

رس

میدے اور سوجی سے بنائے جاتے ہیں، ہر کوئی ان سے واقف ہے، ہر بیکری اور پرچون سٹور سے ملتے ہیں، اچھے اور چالو دو قسم کے ہوتے ہیں، اچھے والوں میں سوجی زیادہ اور چالو والوں میں میدہ زیادہ ڈالا جاتا ہے، اچھے ہی کھانے چاہئیں۔

کیمیاوی اجزاء۔ ۷۰ فیصد کاربوہائیڈریٹ، ۲۴ فیصد پروٹین، ۲ فیصد چربی، اور ایک فیصد راکھ پائی جاتی ہے، اس کے علاوہ سو گرام میں ۴۰۰ حرارے ہوتے ہیں۔

مزاج۔ ترگرم

مقدار خوراک۔ حسب خواہش

فوائد۔ اول تو مریضوں کے لئے زود ہضم غذا کے طور پر تجویز کئے جاتے ہیں، لیکن اب ایک مسئلہ پیدا ہو گیا ہے کہ جب صاحب زات کو بارہ ایک بجے کھانا کھا کر سوتے ہیں تو صبح دفتر جاتے وقت بھوک بالکل نہیں ہوتی چونکہ سارا دن دفتر میں فائلوں کے ساتھ دھینگا مشتی کرنی ہوتی ہے اس لئے صبح دو تین رس اور چائے کا کپ سہارا بنا لیا جاتا ہے، اب یہ بیماری دور کرنے کے بجائے پیدا کرنے کا سبب بن گیا ہے کیونکہ بھوک تو تھی نہیں بس ٹھونس لیا؟ بلکی اور زود ہضم غذا ہے، غرباء اور بیمار اس سے فائدہ اٹھاتے ہیں، جلد ہضم ہو جاتا ہے اور جلد ہی آنتوں سے نکل بھی جاتا ہے گویا قبض نہیں رہنے دیتا۔

رس بھری

شوخ سرخ رنگ کا بڑا خوبصورت پھل ہے، موسم گرما کے آخر میں بازار کی زینت بنتی ہے، پاکستان میں اتنی عام تو پیدا نہیں ہوتی لیکن بڑے شہروں میں اپنے موسم میں مل جاتی ہے، اس کا ذائقہ ذرا سا ترش ہوتا ہے لیکن اگر مکمل طور پر پکی ہوئی ہو تو کھٹ مٹھی ہو جاتی ہے۔

غذائی اجزاء۔ سو گرام رس بھری میں وٹامن اے ۱۳۰ یونٹ، وٹامن سی ۲۴ ملی گرام، وٹامن بی ۲ .۰ ملی گرام، حرارے ۴۷، پروٹین ۵ .۱ ملی گرام، نشاستہ ۷ .۱۵ ملی گرام، کیلشیئم ۴۰ ملی گرام، فولاد ۹ .۰ ملی گرام، فاسفورس ۳۷ ملی گرام، رائبو فلاوین ۷ .۰ ملی گرام، نایاسین ۳ .۰ ملی گرام پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ سرد خشک درجہ اول

مقدار خوراک۔ سو تا دو سو گرام

فوائد۔ آنتوں کے فعل کو تیز کرنے کیلئے مخصوص ہے، بھوک کھولتی ہے، ہاضمہ بہتر کرتی ہے، ہائی بلڈ پریشر والوں کیلئے مفید اور مقوی قلب ہے، عام کمزوری دور کرتی ہے، اس سے آئس کریم بناتے ہیں جو بہت خوش ذائقہ ہوتی ہے، اگر اس کا ملک شیک بنا کر پیا جائے تو اول ترشی ختم ہو جاتی ہے، دوم زیادہ مزیدار بن جاتی ہے۔

زیتون کا تیل

زیتون ایک ایسا درخت ہے جس کا ذکر قرآن کریم فرقان حمید میں ہے، اس درخت کی مسواک استعمال کرتے ہیں جو بہت نرم اور نفیس ہوتی ہے، اس کے پھل کا اچار بناتے ہیں، پھلوں کو دبا کر تیل نکالا جاتا ہے جو روغن زیتون کے نام سے بازار میں عام ملتا ہے، لیکن اس میں وائٹ آئیل کی بہت ملاوٹ کی جاتی ہے، مکہ مدینہ سے آنے والا ہی خالص ہے یا اٹلی سے گلابی رنگ کی پیکنگ میں آتا ہے وہ بھی خالص ہے۔

مزاج۔ گرم تر درجہ دوم

مقدار خوراک۔ دس گرام

فوائد۔ روغن زیتون عرب ممالک میں گھی کی جگہ استعمال کرتے ہیں، پتہ کی پتھری کو تحلیل کرکے دوبارہ صفراء کی شکل میں خارج کرتا ہے، خفیف سا ملین ہے، آنتوں کے السر کیلئے دودھ میں ایک چمچ ملا کر پلانا خصوصاً مفید ہے، بدن کو غذائیت اور قوت بخشتا ہے، دموی بواسیر کو مفید ہے، مقوی دماغ ہے لیکن حرارت کی زیادتی کی وجہ سے دودھ کے ہمراہ استعمال کرنا چاہیئے تا کہ حرارت کم ہو جائے، خارجی طور پر بائی اور سردی کی دردوں پر مالش کرتے ہیں، پیٹ کے کیڑوں کا مارتا ہے، گرم مزاجوں کے موافق نہیں ہے۔

زیرہ سفید

سونف اور سوئے کے خاندان سے تعلق رکھتا ہے، مصالحوں کا سب سے بڑا جزو ہے، چمبہ اور کشمیر کے علاوہ پاکستان میں بلوچستان اور صوبہ سرحد میں کاشت کیا جاتا ہے۔

مزاج۔ گرم تر درجہ دوم

مقدار خوراک۔ ایک تا تین گرام

فوائد۔ زیرہ سفید بہت مفید چیز ہے، معدے کے زخموں کو ٹھیک کرتا ہے، ریاح کو تحلیل کرتا ہے، خصوصاً معدے کی جلن اور درد و سوزش کیلئے تین گرام زیرے کی آدھا کلو دودھ میں کھیر پکا کر کھانا فائدہ مند ہے، زچہ کا دودھ بڑھانے کیلئے زیرہ اور تودری سفید ایک تولہ کی آدھا کلو دودھ میں کھیر پکا کر کھلانا نہایت سودمند رہتا ہے، بلغم کو چھانٹتا ہے، اگر اسے تین گرام کی مقدار میں کھانے کے بعد مسلسل استعمال کیا جائے تو موٹاپا کم کرتا ہے، اندرونی و بیرونی اورام کو تحلیل کرتا ہے، معدہ اور آنتوں کو طاقت دیتا ہے، دانتوں کو کیڑے سے محفوظ رکھنے کیلئے اسے چبانا مفید رہتا ہے، دانتوں کو ٹھنڈا گرم لگنا بھی اسے چبانے سے ٹھیک ہو جاتا ہے، سالن میں خوشبو کیلئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

زیرے الائچی کی چائے

ایک چمچ چائے والا زیرہ سفید اور تین الائچی خرد ایک کپ پانی میں ابال کر پینا اس کا قہوہ کہلاتا ہے اور اگر اس قہوے میں دودھ ملا لیا جائے تو زیرے الائچی کی چائے کہلاتی ہے، شکر سفید یا شکر سرخ ملا کر میٹھا بھی کیا جا سکتا ہے۔

مزاج۔ تر گرم درجہ اول (بشرطیکہ دودھ خالص ہو)

مقدار خوراک۔ ایک کپ دن میں تین مرتبہ

فوائد۔ کالی چائے جو نقصانات پیدا کرتی ہے زیرے الائچی کا قہوہ یا چائے انہیں دور کرتی ہے، قہوہ کھانے کو ہضم کرنے میں مددگار ہے، خصوصاً معدے کی تیزابیت کو دور کرتا ہے، آنتوں کی قوت دافعہ جس کی وجہ سے بار بار نامکمل حاجت ہوتی ہے کیفیت کو دور کرتا ہے اگر زیرے الائچی کی چائے بنا کر پی جائے تو اس علامت کا فوراً اور مکمل خاتمہ کرتا ہے، گلے اور منہ کی خشکی زائل کرتا ہے، پیاس بار بار لگنے کی علامت کو دور کرتا ہے، گلے کی سوزش و ورم کو دور کرتا ہے، آواز صاف کرتا ہے، ہلکا ملین ہے، صفراء کی کثرت پیدائش کو کنٹرول کر کے صفراوی امراض کو تحلیل کرتا ہے۔

سکنجبین

سکنجبین موسم گرما کا نہایت مفرح تحفہ ہے، چینی پانی میں حل کر کے اس میں لیموں نچوڑ لیا جاتا ہے تو سکنجبین کہلاتی ہے، لیکن کیا کیا جائے لیموں بھی خالص نہیں آتا، کاغذی لیموں خالص ہے جو دیکھنے کو بھی شاید ہی ملتا ہو، اس میں رس بھی زیادہ ہوتا ہے اور ترشی بھی، اس کے چھلکے میں مہک بھی بہت ہوتی ہے، اب چائنا کا لیموں آرہا ہے اور اس میں سیٹرک ایسڈ کی مقدار نہایت قلیل ہے، کام ہی نہیں کرتا، خوشبو بھی کم ہے۔

غذائی اجزاء۔ سوگرام لیموں میں ۳۰ حرارے، وٹامن سی کی کافی مقدار کچھ ریشہ دار اجزاء کے علاوہ فاسفورس، معدنی نمکیات اور معمولی فولاد پایا جاتا ہے۔

مزاج۔ سردتر درجہ دوم

مقدار خوراک۔ نصف سے ایک لیموں کی سکنجبین یا سالن میں ڈال کر

فوائد۔ لیموں کے بہت فوائد ہیں اور پوری دنیا پر استعمال ہوتا ہے، لیموں کا استعمال اول معدے کے خمل (Villis) کو فعال کر کے بھوک صادق پیدا کرتا ہے، کھانا جلد ہضم کرتا ہے، معدے اور آنتوں کے عضلات کے فعل کو تیز کرتا ہے، گلیسرین یا شہد میں ملا کر چہرے پر لگانے سے چھائیں دور ہو کر رنگ نکھر جاتا ہے، ہیضہ کیلئے شہد پیاز کا پانی اور لیموں کا رس ملا کر ایک ایک چمچ دینے سے دوا کی ضرورت نہیں رہتی۔

ساگ

شہر کی نسبت دیہات کے لوگ ساگ سے بخوبی واقف اور بکثرت استعمال کرتے ہیں، ساگ کی کئی اقسام ہیں لیکن یہاں سرسوں کا ساگ مراد ہے، سرسوں کی گندلیں نکال کر ساگ پکایا جاتا ہے، مکھن اور مکئی کی روٹی اس کے خاص جزو ہیں۔

مزاج۔ گرم تر درجہ دوم

مقدار خوراک۔ بقدر ہضم

فوائد۔ طب نے ساگ کا سب سے ناقص سبزی کے طور پر ذکر کیا ہے لیکن یہ تو بہت غریب پرور ہے، جب غرباء کے پاس روپے ختم ہو جائیں تو ایک دفعہ کا پکا ہوا ساگ کئی کئی دن کام آتا ہے، مزے کی بات یہ ہے کہ بغیر فریج کے بھی کئی دن خراب نہیں ہوتا، اگر گندلوں کا ساگ پکا ہو تو ملیّن ہے، گرمی پیدا کرتا ہے لیکن گاؤں کے سیدھے سادھے لوگ اس کی گرمی کو مکھن اور مکئی کی روٹی میں دبا دیتے ہیں، دل کیلئے مضعف کیفیت پیدا کرتا ہے، کارنری آرٹریز میں سوزش پیدا کر کے دمہ قلبی پیدا کرتا ہے۔ جریان، احتلام، رقت، سرعت اور لیکوریا کو بڑھانے والا ہے، معدے کی سوزش اور جلن میں اضافہ کرتا ہے، عسر طمث کا باعث ہے، گویا فوائد کی نسبت نقصانات زیادہ ہیں، کبھی کبھار کوئی بات نہیں، لیکن لوگ ساگ گوشت پکا کر ڈاکٹر کا وسیلہ بنتے ہیں۔

سگریٹ

آہا سگریٹ کیا ہے یار بوڑھا ہی نہیں ہونے دیتا!!

جوانی میں ہی لے جاتا ہے یا زندہ درگور کر دیتا ہے!!

سگریٹ سے ہر خاص و عام واقف ہے، ٹیلی ویژن والوں کی آج تک سمجھ نہیں آئی کہ ابھی چند ہی لمحے قبل سگریٹ کی مشہوری دے رہے ہوتے ہیں اور اگلے ہی لمحے سگریٹ کو وزارت صحت کی طرف سے مضر صحت گردانتے نظر آتے ہیں یعنی ''دوگلے''

مزاج۔ گرم خشک درجہ دوم

مقدار خوراک۔ زہر کی خوراک کے مطابق

فوائد۔ اوپر ایک جملہ لکھا ہے کہ یہ بوڑھا نہیں ہونے دیتا بلکہ جوانی میں ہی لے جاتا ہے، سفر آخرت پر روانہ نہ بھی کرے زندہ درگور تو کر ہی دیتا ہے، جہاں سگریٹ ایک بری عادت ہے وہیں چرس اور ہیروئن سے کوکین کو جسم میں داخل کرنے کا ذریعہ بھی ہے، سب سے پہلی بات تو یہ ہے کہ سگریٹ پینے والے کی دربار نبوی ﷺ میں رسائی نہیں ہوتی اگر چلا بھی گیا تو فیوض و برکات مشکوک ہو جاتے ہیں، سگریٹ پھیپھڑوں کو اندر ہی اندر دیمک کی طرح چاٹ جاتا ہے، خون میں گرمی اور خشکی پیدا کر کے بے خوابی، بے چینی اور غمگینی پیدا کرتا ہے۔

سردا

موسم گرما کا مشہور پھل ہے لیکن چندروز ہی رہتا ہے پھراس کی جگہ تربوز وغیرہ لے لیتے ہیں، سرد ااور گرما دو پھل ہیں جو ایک ہی خاندان سے تعلق رکھتے ہیں، سردا گرے سے کچھ چھوٹا ہوتا ہے اور سفیدی مائل زرد رنگ میں عام ملتا ہے۔

مزاج۔ ترگرم

مقدار خوراک۔ آدھا کلو تک

فوائد۔ اس کا گردوں پر خاص عمل دخل ہے، فلٹریشن کے عمل کو تیز کر کے پیشاب زیادہ لاتا ہے، خصوصاً آلات بول کی سوزش اتارتا ہے، جگر کی سوزش اتارتا ہے ،صفراء کی پیدائش کم کرتا ہے، دل میں تسکین پیدا کرتا ہے اسلئے جن لوگوں کا بلڈ پریشر بلند رہتا ہو ان کے لئے خاص طور پر مفید ہے، ہائی کولیسٹرول کو کم کرتا ہے، دماغ و اعصاب کو تر و تازہ کرتا ہے، آنکھوں کی سوزش و سرخی کو کم کرتا ہے، پیٹ بھرتا ہے، لذیز پھل ہے شوق سے کھایا جاتا ہے۔

سلاد کے پتے

سبزی کی دوکانوں سے کاسنی کے پتوں سے مشابہہ لیکن ایک پھول کی طرح پانچ چھ اکٹھے خوبصورت انداز میں جڑے ہوئے ملتے ہیں، معروف عام تو نہیں لیکن امیر لوگ ان سے زیادہ واقف ہیں، کیونکہ غریب کی بھاجی ہی پوری نہیں ہوتی سلاد کے کیا معنی؟

غذائی اجزاء۔ سلاد کے پتوں میں اول وٹامن سی کثیر مقدار میں پایا جاتا ہے، اس کے علاوہ ریشہ دار اجزاء، فاسفورس کے علاوہ فولاد قلیل مقدار میں پایا جاتا ہے۔

مزاج۔ تر سرد درجہ اول

مقدار خوراک۔ چار پانچ پتے

فوائد۔ امیر لوگوں کے ہاں دستر خوان کا ایک جزو خاص ہے، انہیں اس کے فوائد کا تو شاید علم نہ ہو لیکن کچھ شوق سے کھاتے ہیں کچھ باتوں کا دورانیہ بڑھانے کیلئے کھاتے ہیں کہ کھانا کھانے میں وقت زیادہ صرف ہو اور موضوع مکمل ہو جائے، سلاد کے پتے اکیلے تو نہیں کھائے جاتے انہیں عام طور پر پلیٹ میں خوبصورتی کیلئے بچھایا جاتا ہے، لیکن سلاد کے پتے کھانے سے قبض نہیں ہوتا، غذا کے ہضم میں بھی مددگار ہوتے ہیں، خاص طور پر خون میں وٹامن سی کی مقدار مئوثر ہو جاتی ہے، یہ وٹامن جسم کے دفاع میں خصوصی حصہ لیتا ہے۔

سنگھاڑے

سردی کے موسم میں شکرقندی کے ساتھ ہی سبز اور خاکی رنگ میں ملے جلے کئی پہلو دار، پہلو کانٹوں کی طرح اوپر کو اٹھے ہوئے دیکھنے کو ملتے ہیں، انہیں پکانے پر ان کا رنگ سیاہ ہو جاتا ہے اور چھیلنے پر اندر سے سفید رنگ کا مغز نکلتا ہے، اسے ہی کھاتے ہیں۔

مزاج۔ سرد خشک مائل بہ تری

مقدار خوراک۔ بقدر ہضم

فوائد۔ خشک سنگھاڑے کا آٹا مغلظات میں ڈالا جاتا ہے، لیکن جن لوگوں کو خشک سنگھاڑے کی افادیت کا علم ہے وہ سبز سنگھاڑے آتے ہی فوراً خریدتے ہیں کہ انہیں کھانے سے مادہ تولید گاڑھا ہو جاتا ہے اور رقت سرعت کی شکایت دور ہو جاتی ہے لیکن ایسا کوئی خاص فائدہ نہیں کرتے بس دل کے بہلانے کو غالب یہ خیال اچھا ہے! بس ایسا ہی ہے جیسے اس دور عزیز کا دودھ پی کر کوئی چھاتی پھلا کر چلنے لگے اوئے میں نے دودھ پیا ہے!! یہ کثیر الغذا ہیں، ملین ہیں، بھوک مٹاتے ہیں لیکن بھوک کی تشنگی دور نہیں ہوتی، روٹی روٹی ہی ہے!! ان میں غذائیت بھی کوئی خاص نہیں ہوتی یا یوں سمجھ لیں کہ انہیں فالتو (Extra) کے طور پر کچھ لوگ شوق سے کھاتے ہیں، انہیں جب ابالیں تو ایک کلو میں چھ ماشہ پھٹکری ڈالنے سے ان کی چھال سیاہ ہو جائیگی۔

سیب

سیب کا نام ذھن میں آتے ہی دل کو ایک فرحت کا احساس سا ہونے لگتا ہے، اس کی قرمزی رنگت کا تصور آتے ہی دل للچانے لگتا ہے، تقریباً مہنگا سستا سارا سال ہی ملتا رہتا ہے، اور شاید ایسا واحد پھل ہے جسے مصالحہ سے نہ پکایا جاتا ہو۔

غذائی اجزاء۔ سو گرام سیب میں وٹامن اے ۹۰۰ بین الاقوامی یونٹ، وٹامن سی ۵ ملی گرام، وٹامن بی تھایامین ۰.۷ ملی گرام، ۵۸ حرارے، ۹.۴ افیصد نشاستہ، ۱۰ ملی گرام فاسفورس، ۰.۳ ملی گرام فولاد، رائبوفلاوین ۰.۳ ملی گرام پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ سرد تر درجہ دوم

مقدار خوراک۔ ایک تا دو عدد

فوائد۔ سیب کا تصور ذھن میں ابھرتے ہی دل کو فرحت محسوس ہونے لگتی ہے، سیب کو مربہ کے طور پر بھی کھاتے ہیں اس کی ہر شکل دل کی فرحت کا پیغام ہے، گوشت کے ساتھ اس کا سالن بھی بنا کر کھاتے ہیں، اس کے بارہ میں ایک حکایت بھی ہے کہ خود کھانا ہو تو صبح کو کھاؤ، مہمان کو دوپہر میں اور دشمن کو رات میں کھلاؤ کہ وہ گیس کی پیدائش سے رات بھر سو نہ سکے، شوگر کے مریض بھی صبح ایک سیب کھائیں تو مفید ہے۔

ساگودانہ

سفید رنگ کے گول گول چھوٹے چھوٹے دانے ہوتے ہیں جو ایک درخت کے تنے سے حاصل کئے جاتے ہیں، ساگودانہ کا نام جیسے ہی سامنے آتا ہے ایک لاغر سا مریض تصور میں جھانکنے لگتا ہے، جی ہاں یہ مریضوں کو تجویز کیا جاتا لیکن صحت مند کو بھی منع نہیں ہے، اس کی عام طور پر دودھ میں کھیر بنا کر کھلائی جاتی ہے۔

مزاج۔ تر گرم (چینی اور دودھ کی وجہ سے)

مقدار خوراک۔ بقدر ہضم

فوائد۔ علماء طب مریضوں کو بطور زود ہضم غذا تجویز کرتے ہیں، بڑی لذیز غذا ہے، بدن کو فربہ کرتا ہے، غذائی کمی کو پورا کرتا ہے، اسے اکثر دودھ میں ہی کھیر کی طرح پکا کر کھلاتے ہیں، اگر کسی مریض کو دودھ میں ہضم نہ ہو تو اسے پانی میں پکا کر کھلائیں تو بخوبی ہضم ہو جاتا ہے، اگر صحت مند شخص شوق سے کھائے تو مادہ تولید میں اضافہ کرتا ہے، خون کی حدت کو دور کرتا ہے، جگر میں تحلیل پیدا کرتا ہے، اس کے استعمال سے تمام صفراوی حاد امراض دور ہو جاتے ہیں اسے بطور ناشتہ استعمال کرنا زیادہ مفید رہتا ہے۔

سیون اپ

ایک مشہور عام مشروب ہے، دیہاتوں میں سوڈا واٹر کے نام سے یا بوتل کے نام سے جانتے ہیں، اسے تنہا اور دودھ میں ڈال کر استعمال کرتے ہیں۔

کیمیاوی اجزاء۔ سیٹرک ایسڈ، سوڈیم بائی کاربونیٹ اور دیگر کیمیکلز

مزاج۔ سرد تر

مقدار خوراک۔ ایک تا دو بوتل

فوائد۔ فوائد تو اس کے مسلم ہیں لیکن دینی اور ملکی نقطہ نگاہ سے اس کی بجائے دودھ، دہی، مکھن، لسی کا استعمال کرنا چاہیے، کیونکہ یہ یہودیوں کی کمپنی ہے جو بھی رقم آپ اس پر خرچ کریں گے سرمایہ ملک سے باہر جائے گا، اس سے بھی بہتر طبی مشروبات ہیں، انہیں استعمال کر کے صحت کے حوالے سے فائدہ حاصل کیا جا سکتا ہے، سیون اپ کو دودھ میں ملا کر پینے سے جگر کی کارکردگی سست ہو جاتی ہے اور صفراء کی پیدائش نہایت کم رہ جاتی ہے، گردے اپنے فعل کو تیز کر دیتے ہیں، پیشاب زیادہ آنے لگتا ہے، لہٰذا آلات بول کی گرمی دور ہو جاتی ہے، خصوصاً پیشاب کی جلن، ٹیس ختم ہو جاتی ہے، دل کو فرحت محسوس ہوتی ہے، تنہا سیون اپ پینا بھی دل کو فرحت و تازگی مہیا کرتا ہے۔

شربت بنفشہ

گل بنفشہ پانچ گرام کا خیساندہ نکال کر ۷۵۰ گرام چینی میں شربت کے مطابق قوام بنا لیا جاتا ہے، یہی شربت بنفشہ کہلاتا ہے، زیادہ عرصہ تک محفوظ رکھنے کیلئے اسی وزن اشیاء میں ست لیموں ایک گرام اور ست لوبان ایک گرام پکاتے وقت ہی شامل کر دیا جاتا ہے، اور پندرہ بیس منٹ تک جوش دینے سے شربت بن جاتا ہے۔

مزاج۔ تر گرم درجہ دوم

مقدار خوراک۔ بیس سے تیس گرام

فوائد۔ اس شربت کے نہایت مفید اثرات ہیں، خاص الخاص آلات تنفس پر بہت مفید اثرات رکھتا ہے، گلے کی سوزش و ورم، کھانسی اگر بلغمی ہو تو گرم پانی میں ملا کر پینے سے بلغم خارج کرتا ہے اگر کھانسی خشک ہو تو پھیپھڑوں میں تری پیدا کرتا ہے اس مقصد کیلئے گرم دودھ میں ملا کر چائے کی طرح گھونٹ گھونٹ پلائیں، آلات تنفس کے علاوہ معدے کی صفراوی سوزش کو دور کر کے جلن اور گیس دور کرتا ہے، آنتوں پر ملین اثرات رکھتا ہے اس مقصد کیلئے گرم دودھ میں ملا کر پلائیں، پیشاب کی جلن دور کرتا ہے، گردوں کی سوزش دور کرتا ہے، گویا آلات تنفس کیلئے تو مخصوص ہے اس کے علاوہ تمام صفراوی امراض کیلئے بھی مفید ہے۔

شربت گوند

چینی سات سو پچاس گرام میں آدھا کلو پانی ڈال کر قوام بنا لیں اور گوند کتیرا ایک تولہ پیس کر اس میں ڈال دیں، یہ یاد رکھیں کہ بوتل بڑی ہونی چاہیئے کیونکہ گوند پھولتی ہے بہتر یہ ہے کہ ڈیڑھ لیٹر والی بوتل میں ڈالیں، بوقت ضرورت اس میں سے بیس گرام شربت پانی ایک گلاس یا دودھ آدھا کلو میں ملا کر نوش جان کریں۔

مزاج۔ تر سرد درجہ اول

مقدار خوراک۔ ایک گلاس

فوائد۔ اس شربت کو پینے سے خون کی حدت دور ہو جاتی ہے، جگر کی سوزش و ورم دور ہو جاتا ہے، گردے، معدہ، آنتیں اور مثانے کی گرمی دور ہو جاتی ہے، اگر اس کے ساتھ دس گرام چھلکا اسبغول پھانک لیا جائے تو قبض دور کرنے کیلئے مخصوص ہے، مادہ تولید میں غلظت پیدا ہو کر رقت، سرعت کا خاتمہ ہو جاتا ہے، پیاس دور کرتا ہے، جریان ودی اور جریان مذی کو مفید ہے، ان مقاصد کیلئے اگر اس کے ساتھ کشتہ قلعی بھنگ شورے والا ایک رتی صبح شام استعمال کیا جائے تو پرانے سے پرانا مرض بھی دور ہو جاتا ہے۔

شربت الائچی

الائچی خرد بیس گرام لے کرانہیں اچھی طرح پیس لیں اور ایک پوٹلی میں باندھ کر آدھا کلو پانی میں ہلکی آگ پر رکھیں، پندرہ بیس منٹ پکنے دیں، اگر آگ تیز ہوئی تو بھاپ میں اس کے اثرات زائل ہوتے رہیں گے، اب اسے نیم گرم کو کپڑے سے چھان لیں اور سات سو پچاس گرام چینی ڈال کر شربت کے قوام پر اتار لیں، نیم گرم میں ایک گرام ست لوبان ملا دیں اگر رنگ ڈالنا چاہیں تو الائچی کا سبز رنگ ملتا ہے وہ پکتے وقت ہی ملا لیں، شربت تیار ہے۔

مزاج۔ تر سرد درجہ دوم

مقدار خوراک۔ ایک گلاس

فوائد۔ شربت الائچی خاص الخاص ان حاملہ عورتوں کو ایک گرام اکسیر عضلاتی مخاطی کے ساتھ دیا جاتا ہے جنہیں دوران حمل متلی کی شکایت رہتی ہو، ان مریضوں کیلئے بھی یہی نسخہ مفید ہے جنہیں ہچکی کی شکایت ہو، اس کے علاوہ شربت الائچی مفرح ہے، پیاس دور کرتا ہے، خون کی حدت دور کرتا ہے، جب قے کے بعد منہ کا ذائقہ کڑوا ہو رہا ہو تو شربت الائچی چاٹنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے، سانس میں خوشبو پیدا کرتا ہے، طبیعت میں فرحت اور جولانی پیدا کرتا ہے، گویا گرم امراض کیلئے تحفہ ہے۔

شربت بزوری بارد

اس کا نسخہ مجربات شاکر میں انہیں ادویہ اور اوزان میں موجود ہے جن میں ہم خود اپنے مطب کیلئے بناتے ہیں، ہمارے مطب کا مایہ ناز نسخہ ہے، تمام ادویہ کو جوکوب کر کے رات کو پانی میں بھگو دیں اور دو تین جوش دے دیں، صبح مل چھان کر چینی میں شربت کا قوام تیار کر لیں، ایک بوتل کے حساب سے ایک گرام ٹاٹری اور ست لوبان شربت پکاتے وقت ڈال دیں، تیار ہے۔

مزاج۔ تر سرد

مقدار خوراک۔ ایک تا دو گلاس، دودھ میں چینی کی جگہ بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

فوائد۔ اس شربت کے بے شمار فوائد ہیں، اول خفقان القلب کیلئے لیموں نچوڑ کر پلائیں، زرد رنگ کے لیکوریا میں کشتہ قلعی اور اکسیر سیلان کے ساتھ مددگار دوا کے طور پر استعمال کراتا ہوں، پیاس کی شدت کو دور کرتا ہے، جگر کے فعل میں سکون پیدا کر کے تمام صفراوی امراض کا قلع قمع کرتا ہے، خصوصاً پیشاب کی جلن سوزش دور کرتا ہے، جریان مذی اور جریان ودی کیلئے بہت مفید ہے، بواسیر صفراوی کیلئے فائدہ مند ہے، گردے کے صفراوی درد کیلئے مفید ہے، گرم بخاروں کیلئے کسی اکسیر سے کم نہیں، حفظ ماتقدم شوق سے پینے کیلئے اعلیٰ درجہ کا مشروب ہے، گلے کی خشونت وسوزش دور کرتا ہے، گویا طب کا نہایت مقبول اور مجرب شربت ہے جس کے فوائد ان گنت ہیں۔

شربت بزوری حار

اس شربت کا نسخہ مجربات شاکر میں موجود ہے یونانی طب کے اکثر فارما کو پیا اور نسخہ جات کی کتابوں میں موجود ہے، وہاں سے دیکھ کر معروف طریقہ سے بنالیں۔

مزاج۔ گرم تر درجہ دوم

مقدار خوراک۔ ایک گلاس

فوائد۔ جگر، گردے، مثانے کی پتھری نکالنے کیلئے مددگار ہے، گردے کی ریاحی درد کو دور کرتا ہے، اس کے علاوہ بواسیر خونی، ضعف اشتہا، بائی کی دردیں، قبض اور ریاح کا اخراج کرتا ہے، دماغ و اعصاب کو طاقت دیتا ہے، پیاس صادق لگاتا ہے۔

شربت املی آلو بخارا

پچیس پچیس گرام املی آلو بخارا لے کر آدھا کلو پانی میں دو تین جوش دے کر رات پڑا رہنے دیں، صبح مل چھان کر سات سو پچاس گرام چینی میں قوام بنالیں، اگر دل چاہے تو پکتے وقت اس میں من پسند رنگ بھی ڈالا جا سکتا ہے، شربت تیار ہے۔

مزاج۔ سرد تر درجہ دوم

مقدار خوراک۔ ایک گلاس

فوائد۔ جگر کی گرمی میں تسکین پیدا کرتا ہے، اگر اس میں پچیس گرام زیرہ سفید بھی شامل کر دیا جائے تو خصوصاً بھوک بہت لگاتا ہے، ملیّن ہے پاخانہ کھل کر آنے لگتا ہے، پیاس دور کرتا ہے، یرقان اصفر کے تمام درجات میں مفید ہے، اگر صرف املی آلو بخارے کا ہی شربت تیار کر کے استعمال کیا جائے تو اس کے زیادہ استعمال سے موسم سرما میں جا کر جوڑوں کی دردیں شروع ہو جاتی ہیں، جس شخص کو کولیسٹرول اور یورک ایسڈ کی پہلے سے شکایت ہو وہ استعمال نہ کرے اس کی تکالیف میں اضافہ ہو جائے گا، تجربات میں یہ آیا ہے کہ اسے ہمیشہ زیرہ سفید شامل کر کے ہی بنانا چاہیئے اس طرح اس کے بعد پیدا ہونے والے اثرات دور ہو جاتے ہیں۔

شربت فولاد

شربت فولاد کا نسخہ مجربات شاکر میں لکھا ہوا ہے وہاں سے دیکھ کر حسب دستور معروف طریقہ سے بنالیں۔

مزاج۔ سرد خشک درجہ دوم

مقدار خوراک۔ ایک گلاس

فوائد۔ شربت فولاد کے وہی فوائد ہیں جو کشتہ فولاد کے ہیں، سیلان الرحم کی ادویہ کے ساتھ مددگار دوا کے طور استعمال کیا جاتا ہے، خصوصاً جسم میں خون کی کمی کیلئے مفید ہے، اس شربت کے پینے سے پاخانہ کھل کر آنے لگتا ہے، آنتوں کی قوت ماسکہ بڑھ جاتی ہے، جن لوگوں کو پتلے پاخانے لگے رہتے ہیں اس شربت کے استعمال سے بندھ کر آنے لگتے ہیں، جس شخص کو اس کے استعمال سے پاخانہ سیاہی مائل آنے لگے اس کی قولون مستعرض میں سوزش وورم ہے اس کیلئے اپیچ ۶ ۷ دو حصے اور سفوف صحت ایک حصہ ملا کر پانچ گرام دن میں تین مرتبہ پانی یا دودھ کے ہمراہ کھانے سے یہ شکایت دور ہو جاتی ہے، جسم کو چاک و چوبند کرتا ہے، بھوک لگنے لگتی ہے، چہرہ انار کی مانند دمکنے لگتا ہے، دل کو بھی مفید ہے، خفقان القلب کیلئے اس میں برابر وزن شربت بزوری ملا کر پینے سے یہ شکایت دور ہو جاتی ہے۔

شربت صندل

شربت صندل کا نام لیتے ہی اس کے دل خوش کن رنگ کے تصور سے جسم کی ساری گرمی دور ہو جاتی ہے، دل کو فرحت کا احساس ہونے لگتا ہے، جسم میں سے خوشبو آنے لگتی ہے، گویا جسم میں سرور کی لہریں انگڑائیاں لینے لگتی ہیں۔

مزاج۔ سرد تر درجہ دوم

مقدار خوراک۔ ایک سے دو گلاس

فوائد۔ اول پیاس بجھانے کیلئے شربت بزوری بارد جیسا ہی مفید ہے، جگر، معدہ، آنتوں اور آلات بول کی گرمی کو خصوصاً دور کر دیتا ہے بشرطیکہ خالص صندل سے بنایا گیا ہو، اس کیلئے ہمیشہ صندل سفید ہی استعمال کرنا چاہیئے، گردوں کی سوزش دور کرتا ہے، پیشاب کھول کر لاتا ہے جس کے نتیجے میں پیشاب کی جلن دور ہو جاتی ہے، سوزاک میں شربت صندل کو شفاء بخش دوا کے طور پر استعمال کرتے ہیں، روغن صندل کے دو قطرے پتاشے میں ڈال کر کھانے سے سوزاک جیسے تکلیف دہ مرض سے چھٹکارا ہو جاتا ہے، بواسیر دموی اور بواسیر صفراوی کیلئے بالضد مفید ہے، دل کو فرحت اور تسکین دیتا ہے، شربت صندل کا کثرت استعمال شہوت کو ضعیف کر دیتا ہے۔

شربت شہتوت

شربت شہتوت جو بازار سے ملتا ہے اس کا قطعاً کوئی فائدہ نہیں کیونکہ یہ خشک شدہ شہتوت سے بناتے ہیں اور فی بوتل مقدار بھی پوری نہیں ڈالتے، اس کا طریقہ یہ ہے کہ تازہ شہتوت لے کر انہیں نچوڑ کر ان کا شیرہ حاصل کریں اور دس تولہ شیرہ یا اس سے بڑھ کر بیس تولہ شیرہ، سات سو پچاس گرام چینی میں قوام کریں، پکتے وقت فی بوتل کے حساب سے ایک گرام ست لیموں چائنا ڈلی والا اور ایک گرام ست لوبان شامل کریں۔

مزاج۔ گرم تر

مقدار خوراک۔ ایک گلاس سے دو گلاس

فوائد۔ شربت شہتوت کو چاٹنا گلے کی سوزش کو بالخاصہ مفید ہے، خشک کھانسی کو مفید ہے، بلغمی کھانسی میں اگر بلغم گاڑھی سفید رنگ آرہی ہو تو اسے خارج کرتا ہے، دمہ خالص میں شہتوت کو شہد میں قوام بنا کر شربت بنایا جائے تو دورے کو فوراً فائدہ ہوتا ہے اور مداومت سے دمہ جاتا رہتا ہے، بچوں کے ٹانسلز میں فائدہ کرتا ہے، اگر پانی ملا کر پیا جائے تو پیاس دور کرتا ہے، بار بار پیاس لگنے اور گلا خشک ہونے کو فائدہ کرتا ہے، ملین ہے، آنتوں کی قوت دافعہ کو تیز کرتا ہے، بھوک لگاتا ہے، خصوصاً پھیپھڑوں سے بلغم کو چھانٹتا ہے۔

شریفہ

یہ پھل موسم گرما کے آخر میں آتا ہے، سیب سے معمولی سا بڑا سبز رنگ اور باہر کی طرف گنبدوں جیسے ابھار ہوتے ہیں، اندر سفید گودے میں کالے رنگ کے بیج چھپے ہوتے ہیں، نہایت میٹھا پھل ہے اگر درخت کے اوپر ہی پک جائے تو اس میں سے شیرا ٹپکنے لگ جاتا ہے، شروع میں اسے ویسٹ انڈیز سے ہندوستان کے شہر مدراس میں لایا گیا اور پھر وسطی ہند سے جنوبی ہند کے دور دراز جنگلوں میں کاشت کر دیا گیا، پاکستان کے صوبہ سندھ میں کاشت کیا گیا ہے جو خوب پھلنے لگا ہے۔

مزاج۔ گرم تر درجہ دوم.......................... **مقدار خوراک۔** دو عدد

فوائد۔ رج کھان دیاں سب کھر مستیاں نے........ جیہ دی جیب بھاری ہووے گی او ہوای کھاوے گا....... شریفہ کھانا صرف شوق ہے، نہایت شیریں ہوتا ہے کہ اس کا شیرہ ہاتھوں کو چپکنے لگتا ہے،، بہت نازک پھل ہے اگر زیادہ پک جائے تو اس میں سفید رنگ کے کیڑے پڑ جاتے ہیں، آنتوں کو قوت دیتا ہے، بھوک لگاتا ہے، دماغ کو طاقت دیتا ہے، خون میں سے فالتو مادوں کا اخراج کرتا ہے، رنگ چہرہ صاف کرتا ہے، کیل نکلتے ہوں تو ان کے لئے بدرجہ اتم مفید ہے، اسے کھانے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں، قبض دور کرتا ہے۔

شلغم سفید

شلغم مشہور عام بڑی مفید سبزی ہے، اس کی عام طور پر دو اقسام پائی جاتی ہیں، اول شلغم سفید، دوم شلغم زرد، شلغم زمین کے اندر پائی جانے والی سبزی ہے، بڑے کام کی چیز تھا لیکن کھاد سپرے اور کیمیکلز کی بھرمار نے تباہ کر دیا ہے، اس کا واضح ثبوت یہ بھی ہے کہ جب انہیں پکایا جائے تو رنگ خوبصورت ہوتا ہے اور یہی بچا ہوا سالن جب صبح دیکھا جائے یا گرم کیا جائے تو اس کا رنگ کیمیکلز کی وجہ سے سیاہی مائل اور ذائقہ بھی خراب ہو چکا ہوتا ہے، اسلئے میں نے اس کا ایک حل نکالا ہے کہ انہیں پکانے سے پہلے چھیل کاٹ کر پانی میں جوش دے کر وہ پانی گرا دیں اور دوبارہ سالن تیار کریں، اس سے اسکی مضرت کافی حد تک دور ہو جاتی ہے۔

مزاج۔ تر گرم درجہ اول

مقدار خوراک۔ بطور سالن کھاتا ہے، بقدر ہضم

فوائد۔ پھیپھڑوں کی سوزش و ورم دور کرتا ہے، اس لئے دق کے تمام درجات میں مفید ہے، آنتوں کو نرم کر کے پاخانہ کھول کر لاتا ہے، چہرے کا رنگ نکھارتا ہے، ہلکی مرچ سے پکایا جائے تو معدے کی تیزابیت دور کرتا ہے، جب پاؤں کی انگلیاں ورم آلود ہو جائیں تو انہیں ابال کر نکور کر کے کپڑے میں لپیٹ لینے سے آرام آجاتا ہے۔

شلغم زرد

بڑی بھلی سبزی ہے، دیکھتے ہی خریدنے کو دل چاہتا ہے، عام طور پر لوگ گوشت کے ساتھ پکاتے ہیں، جب گوشت کے ساتھ پکائیں گے تو اصل مزاج تبدیل ہو جائے گا، اسے سادہ ہی پکانا چاہیئے، فوائد تب ہی حاصل کئے جاسکتے ہیں۔

مزاج۔ گرم تر درجہ دوم

مقدار خوراک۔ بقدر ہضم

فوائد۔ آنتوں کی قوت دافعہ کو تیز کرتا ہے، جو لوگ پہلے ہی آنتوں کی سوزش و ورم کے مریض ہوں انہیں پیچس لگا دیتا ہے، پسینہ کھولتا ہے، خون کو صاف کرتا ہے، رنگ چہرہ سرخ کرتا ہے، خون میں سے برے کولیسٹرول کی شرح کم کرتا ہے، قبض دور کرتا ہے، خون کے قوام کو رقیق کرتا ہے، دماغ کیلئے مقوی ہے، جن لوگوں کے معدے اور آنتوں میں سوزش و ورم ہو انہیں نہیں کھانا چاہیئے، معدے آنتوں اور مری میں جلن بڑھا دیتا ہے، اگر گوشت کے ساتھ پکایا جائے تو عام صحت مند آدمی کیلئے نہایت قوت بخش غذا ہے، کچھ لوگ اسے آلو ڈال کر پکا لیتے ہیں اس سے اس کی گرم تاثیر میں کمی آجاتی ہے، شوگر کے مریضوں کی شوگر بڑھا دیتا ہے، گردے کے مریضوں کی سوزش بڑھا دیتا ہے اور پیشاب جل کر آنے لگتا ہے۔

شکر

شکر سے مراد دیسی شکر ہے جسے سرخ شکر بھی کہتے ہیں، گنے کے رس کو پراسس کر کے بنائی جاتی ہے، پرانے وقتوں میں چینی کی جگہ یہی کھائی جاتی تھی۔

مزاج۔ گرم تر درجہ اول

مقدار خوراک۔ بیس تا تیس گرام

فوائد۔ عام طور پر مٹھاس کیلئے استعمال کرتے ہیں لیکن مقوی باہ ہے، گلے کی خشونت دور کرتی ہے، ہاضم ہے کھانے کے بعد دس گرام کھانے سے کھانا فوراً ہضم ہو جاتا ہے، ملیّن ہے آنتوں کو نرم رکھتی ہے، مسمن ومقوی بدن ہے، کیلے کا ملک شیک اس سے میٹھا کر کے پیا جائے تو جسم کو موٹا اور طاقتور کرتا ہے، بہت سے امراض ولائتی چینی کے پیدا کردہ ہیں جو اس کے استعمال سے دور ہو جاتے ہیں، آج ہی تجربہ کریں روزانہ چائے چینی کی بناتے ہو آج شکر کی چائے پیو آپ دیکھو گے کہ یہ چائے چینی والی کی نسبت گاڑھی اور مزے دار ہے۔

شکرقندی

شکرقندی سے زمیندار سب سے زیادہ واقف ہیں بلکہ اسے کھا کر خوب لطف اندوز ہوتے ہیں، اس کے بعد گاؤں کے لوگ واقف ہوتے ہیں پھر شہر والے کم لوگ واقفیت رکھتے ہیں کیونکہ یہ بطور شوق کھائی جاتی ہے۔

مزاج۔ سرد تر

مقدار خوراک۔ بقدر ہضم

فوائد۔ شکرقندی شوقیہ کھائی جاتی ہے، کافی ثقیل ہوتی ہے دیر سے ہضم ہوتی ہے، پیٹ بھرتی ہے، بھوک نہیں لگنے دیتی، اگر اس پر لیموں نچوڑ لیا جائے اور نمک ڈال لیا جائے تو قدرے جلد ہضم ہو جاتی ہے، مادہ تولید میں غلظت پیدا کرتی ہے، اس لئے رقت دور ہو جاتی ہے اور سرعت انزال جیسے مرض کو فائدہ ہو جاتا ہے، اس میں لکٹوز کافی مقدار میں پایا جاتا ہے، شوگر کے مریض کو نہیں کھانی چاہیئے کیونکہ شوگر میں اضافہ کر دیتی ہے، جن اشخاص کا بلڈ پریشر کم ہوتا ہے ان کیلئے بھی نقصان کا باعث ہے، کیونکہ خون کو گاڑھا کرتی ہے، خون میں سوداء بڑھاتی ہے، جن لوگوں کو بد نکلتے ہوں ان کو بھی مفید نہیں ہے، یعنی اسے صرف صحت منداور قوی معدے والا شخص ہی کھا سکتا ہے۔

شہد

شہد کا ہماری زندگی میں بڑا عمل دخل ہے، اسے بڑے شوق سے کھایا جاتا ہے، کیونکہ لذیز ہی بڑا ہوتا ہے اس کے علاوہ سنت نبوی ﷺ بھی ہے، قرآن کریم میں بھی ذکر ہے کہ شہد لوگوں کیلئے شفاء ہے۔

معجون وغیرہ بنانے کے لئے شہد کی ضرورت ہوتی ہے، اور شہد جو ہمیں مارکیٹ سے دستیاب ہوتا ہے وہ چینی، پھٹکڑی، اور ٹاٹرک ایسڈ کا آمیزہ ہوتا ہے، کیا یہ نام نہاد شہد ہماری توقع کے مطابق مریض کو شفاء دے سکے گا، کبھی بھی نہیں!!

ایک زمیندار صاحب نے بتایا کہ ہم کریلے کی بیلوں پر ہر تیسرے روز سپرے کرتے ہیں، اس سے ان کے پھول جلدی نکلتے ہیں، جب پھول نکل چکیں تو پھر کھاد ہر ہفتے ڈالی جاتی ہے اور سپرے کا معمول جاری رکھا جاتا ہے اس طریقے سے کریلے پہلے سے چار گنا زیادہ پیداوار دیتے ہیں اور کریلوں کا سائز بھی بڑا ہوتا ہے۔

وہ صاحب فرمانے لگے کہ ایک دن میں بیلوں کے پھول دیکھنے نکلا تو میں نے دیکھا کہ پھولوں پر شہد کی مکھیاں بھنبھنا رہی تھیں، اور ان میں سے اکثر وہیں پر مر مر کر گر رہی تھیں، میں نے غور کیا تو اندازہ لگایا کہ یہ سب سپرے کا کیا دھرا ہے، ان میں سے کچھ مکھیاں پھولوں کا رس چوسنے میں کامیاب بھی ہو رہی تھیں، اب سوچنے کی بات یہ ہے کہ جو مکھیاں رس چوس کر شہد بنانے میں کامیاب ہو بھی گئی ہیں کیا وہ شہد خالص ہوگا یا دواؤں کا آمیزہ؟

اب ذرا تھوڑا سا اور گہرائی میں جائیں، کہ قرآن کریم فرماتا ہے کہ شہد میں شفاء ہے، تو کیا یہ لوگ قرآن کریم کے فرمان کو جھٹلانے کی کوشش میں سرگرداں نہیں ہیں؟

خدانخواستہ، ان کی بخشش کے بارے میں سوچنا تو بعد کی بات ہے سب سے پہلے یہ سوچیں کہ ایسا شہد کھا کر یہ خود اور ان کے بچے تندرست رہ سکتے ہیں؟ دور حاضر میں بڑی بڑی پیچیدہ بیماریاں صرف اور صرف ان کیمیکلز غذاؤں کی وجہ سے معرض وجود میں آرہی ہیں، پہلے کبھی ایسی بیماریوں کے بارے میں سنا بھی نہ تھا، جو کہ اب دیکھنے میں آرہی ہیں۔

آپ نے غور فرمایا کی شہد کس طرح بنتا ہے اور کیا یہ شہد خالص کہلانے کا حق دار ہے؟ اب فیصلہ خود کرلیں کہ کیا شہد کھانا چاہیئے، ویسے اگر سنت نبوی ﷺ سمجھ کر کھالیا جائے تو میرا پکا عقیدہ ہے کہ ہمیں کچھ نہیں کہے گا لیکن یہ بھی دیکھیں یہ بھی سوچیں کہ آپ ﷺ حکیم روحانی وجسمانی تھے اور صحابی ؓ کو فرمایا کہ تمارے دل کا علاج سفرجل ہے لیکن فلاں حکیم سے مشورہ کرلو، تو اس سے حکیم کی اہمیت واضح ہو جاتی ہے میں صرف حکیم ہونے کی حیثیت سے اس طرح کا کیمیکل شہد کھانے سے منع کرتا ہوں، ورنہ میری شہد بنانے والوں سے کوئی دشمنی تو نہیں ہے۔

ایک واقعہ

ایک دفعہ ایک آدمی میرے پاس مطب میں آیا اور کہنے لگا کہ حکیم صاحب شہد آپ مجھ سے لے لیا کریں، میرے پاس ہر قسم کا شہد ہوتا ہے، میں نے دلچسپی سے پوچھا کہ ہر قسم سے تمہاری کیا مراد ہے، کہنے لگا۔ نیم کا شہد، بیری کا شہد، سرسوں کا شہد، گلاب کا

شہد، ایسے ہی اس نے کئی اور نام گنوا دیے، میں نے کہا آپ اتنے دعوے سے کیسے کہہ رہے ہیں، کیا آپ خود ان درختوں سے شہد اتار کر لاتے ہیں، کہنے لگا حکیم صاحب آپ بھی بڑے بھولے ہیں میں یہ سب قسم کے شہد خود تیار کرتا ہوں، میں نے حیرت سے پوچھا کیسے تو کہنے لگا کہ شہد کو جب میں گرم کرتا ہوں تو ایک مقررہ وقت تک اس میں نیم کے پتے ڈال دیتا ہوں، بعد میں چھلنی سے چھان کر بوتلوں میں بھر دیا جاتا ہے، اسی طرح دوسرے پھلوں اور پھولوں کے شہد بھی خود تیار کرتا ہوں، میں نے خریداری تو خیر کیا کرنی تھی بس یہ معلومات آپ تک پہنچانی تھیں کہ دیکھو پاکستان کیسے کیسے فنکاروں سے بھرا پڑا ہے۔

مزاج۔ اگر خالص ہو تو گرم خشک بعض کے نزدیک گرم تر درجہ دوم لیکن میں اسے گرم خشک ہی خیال کرتا ہوں کیونکہ اس کا شوق فرمانے سے خون میں حدت بڑھ جاتی ہے، حتیٰ کہ یرقان تک کی نوبت پہنچ جاتی ہے، پیشاب زرد اور جل کر آنے لگتا ہے، اگر سفید رنگ کا بلغم آ رہا ہو تو اسے زرد کر دیتا ہے اور اس کا اخراج بند کر دیتا ہے۔

مقدار خوراک۔ اسے صرف وہ کھائے جس کا مزاج ٹھنڈا ہو یا بادی ہو، گرم مزاج کے موافق نہیں ہے، اس کی علامات بڑھا دے گا، پھر بھی اگر کھانا چاہو تو اس کے ساتھ ایسی اشیاء شامل کر لینی چاہییں، جو اس کی گرمی کو دور کر دیں، مثلاً اسے مکھن کے ساتھ کھایا جا سکتا ہے، دودھ میں ڈال کر پیا جا سکتا ہے، تربوز کے ساتھ کھایا جا سکتا ہے کیونکہ یہ تربوز کی سردی کو کم کر دے گا اور تربوز کی سردی اس کی گرمی کو دور کر دے

گے، اس طریقے سے اس سے فوائد حاصل کیۓ جاسکتے ہیں، میں شہد اور پیاز کے پانی سے ہیضے کا علاج کیا کرتا ہوں۔

فوائد۔ شہد سینے اور پیٹ کو نرم کرتا ہے، ملیّن ہے، دافع تعفن معدہ وامعاء، عرق گلاب یا لیموں کے ساتھ ملا کر چہرے پر لگانے سے رنگ نکھارتا ہے، ریاحی اور سوداوی مزاج کے لوگوں کے جسم میں توانائی پیدا کرتا ہے، بلغم کو پکاتا ہے، ایسے لوگوں کیلئے شہد، پیاز کا پانی اور انڈا برابر وزن ملا کر پینا قوت باہ میں اضافہ کرتا ہے، شہد سے مربے اور معاجین تیار کیے جاتے ہیں جو عرصہ دراز تک خراب نہیں ہوتے، شہد اگر خالص ہو تو زخموں پر لگانے سے تین چار روز میں ہی انہیں بھر دیتا ہے، آنکھوں میں ناخونہ پیدا ہو جائے تو شہد آنکھوں میں ڈالنے سے ٹھیک ہو جاتا ہے، شہد کھانا عین سنت نبوی ﷺ ہے اگر خالص ہو تو فوائد حاصل کیۓ جاسکتے ہیں ورنہ نقصان ہوگا، سو گرام شہد میں ۲۶۵ حرارے ہوتے ہیں، خالص شہد کو جب بھی صاف کرنا ہو کسی شیشے کی بوتل میں ڈال کر گرم پانی کے دیگچے میں رکھیں اور اگر ضرورت ہو تو مزید گرم کرنے کیلئے آگ بھی جلائی جاسکتی ہے، اس طرح صاف کیا ہوا شہد کبھی خراب نہیں ہوتا، فراعین مصر کے اہرام میں سے چار ہزار سال پرانا شہد نکلا ہے جس کا صرف رنگ سیاہ ہو گیا تھا لیکن ذائقہ بدستور صحیح تھا۔

شہتوت

نصف اپریل سے فروٹ کی دوکانوں پر شہتوت کے ٹوکرے بھرے نظر آنے لگتے ہیں، یہ پھل چند دنوں کیلئے آتا ہے، اس کی دو اقسام سفید اور سیاہ ہوتی ہیں، سفید قسم بالکل سفید تو نہیں ہوتی ہلکی سبز ہوتی ہے، طبی طور پر سیاہ قسم زیادہ مفید بیان کی جاتی ہے۔

مزاج۔ گرم تر درجہ دوم

مقدار خوراک۔ سو تا دو سو گرام

فوائد۔ ہے تو چند یوم کا پھل لیکن فوائد کے اعتبار سے بہت مفید ہے، ایک بات پر شاید آپ نے کبھی غور نہ کیا ہو کہ سردیوں میں جلد سکڑ کر حرارت کی حفاظت کرتی ہے تاکہ سردی سے بدن کو تکلیف نہ ہو، ہر عمل کا ردعمل ضرور ہوتا ہے، جلد سکڑی حرارت جسم میں رکی یہ عمل تھا، ردعمل کے طور پر جسم کے ضرر رساں مادے پسینہ نہ آنے کی وجہ سے جسم میں رکے!! قدرت کو یہ منظور نہیں تھا کہ اس کے بندے کو تکلیف پہنچے!! سبحان اللہ!! اس نے شروع موسم گرما میں گرم تر پھل پیدا کردئے جو ان مادوں کو خون میں سے صاف کردیں، انہیں میں شہتوت کا شمار ہوتا ہے، اس کے استعمال سے یہ مادے خارج ہو کر گرمی کے دانوں اور پھوڑے، پھنسیوں سے محفوظ رہا جاسکتا ہے، اس کے علاوہ گلے کی خشکی، خراش اور سوزش کیلئے شہتوت بدرجہ اتم مفید ہے، ہلکا ملیّن بھی ہے۔

فالسہ

مئی کے مہینے میں فالسہ بازار میں آجاتا ہے نہایت خوش رنگ اپنی شیرینی اور لذت کے اعتبار سے یکتا، یہ بھی دوسرے کئی پھلوں کی طرح تھوڑے سے دنوں کیلئے ملتا ہے اس کے بعد اگلے سال کے انتظار میں بیٹھنا پڑتا ہے۔

غذائی اجزاء۔ فالسہ میں ۱۱.۷ فیصد پھلوں کی شکر (سکروس) ۲.۸ فیصد سیٹرک ایسڈ اور وٹامن سی کی کافی مقدار پائی جاتی ہے۔

مزاج۔ سرد تر

مقدار خوراک۔ سو تا دو سو گرام

فوائد۔ مئی کے مہینے میں جب چوٹی سے لے کر ایڑی تک پسینہ بہہ رہا ہوتا ہے، فالسہ دیکھ کر ہی دل کو ٹھنڈک کا احساس جاگ اٹھتا ہے اور خرید لیا جاتا ہے اور مزے مزے سے کھاتے ہیں، فعلی طور پر جگر، معدے، گردے اور مثانے کی گرمی دور کرتا ہے پیاس دور کرتا ہے، پانی پی پی کر جب پیٹ مشک کی طرح تن جاتا ہے تو اسے کھانے سے یہ کیفیت دور ہو جاتی ہے، لیکن اس کے ساتھ ساتھ دل کی فرحت کا سامان بھی کرتا ہے، خصوصاً گرمی کی شدت کو دور کرنے کیلئے اتنا مفید پھل ہے کہ سمجھ دار لوگ اس کا شربت بنا کر رکھ لیتے ہیں اور زیادہ دنوں تک اس سے مستفید ہوتے رہتے ہیں۔

فالودہ

دل کی تسکین کے لئے شہر والے لوگ رات کو کھانے کے بعد چہل قدمی کے لئے نکلتے ہیں تو آئس کریم اور فالودہ جیسی چیزیں کھاتے ہیں، بہت لذیز ہوتا ہے، گرمی کے موسم میں روح کو تازگی مہیا کرتا ہے، گاؤں کے لوگ اس سے واقف نہیں ہوتے! شاید!! قصوری فالودہ بہت مشہور ہے، کئی جیالے تو قصور صرف فالودہ کھانے جاتے ہیں، لیکن قصور والوں نے لاہوریوں کے شوق کو مد نظر رکھتے ہوئے لاہور میں بھی دوکانیں کھول کر تسکین قلب کا سامان فراہم کر دیا ہے۔

مزاج۔ تر سرد درجہ دوم

مقدار خوراک۔ ایک پیالہ

فوائد۔ دل کی تسکین و فرحت کے ساتھ ساتھ فالودہ کے کئی فوائد سامنے آئے ہیں، اول پیٹ بھرتا ہے، خصوصاً روح میں ٹھنڈک کا احساس دلاتا ہے، جگر کی گرمی دور کر کے تمام صفراوی امراض میں افاقے کا سبب بنتا ہے، پیشاب کی جلن دور کرتا ہے، بواسیر کو مفید ہے، قبض دور کرتا ہے، ہائی کولیسٹرول کے مریضوں کیلئے نقصان کا باعث ہے، معدے اور آنتوں کی سوزش کے مریض کی جب بھوک بند ہو جائے تو اس کے کھانے سے سکون بھی ملتا ہے اور پیٹ کی بھوک بھی مٹتی ہے۔

فرنی

چاولوں کے آٹے، دودھ اور چینی سے فرنی بنا کر ایک سویٹ ڈش کے طور پر کھانے کے بعد کھائی جاتی ہے، شادی، بیاہ کے موقعوں پر عام ملتی ہے، گھروں میں عام طور پر کم ہی بنائی جاتی ہے، بہت لذیز ہوتی ہے۔

کیمیاوی عناصر۔ اس میں ۱۱.۶ فیصد پانی، ۸۷ فیصد کاربوہائیڈریٹ، ۸.۵ فیصد پروٹین، ۶۶ فیصد چربی، ۰.۶ فیصد ریشہ دار اجزاء، ۳۰۰ حرارے پائے جاتے ہیں.

مزاج۔ تر سرد درجہ اول

مقدار خوراک۔ ایک پلیٹ

فوائد۔ کھانے کے بعد سویٹ ڈش کے طور پر استعمال کی جاتی ہے، خون کو غلیظ کرتی ہے، ٹھنڈک پیدا کرتی ہے، خون کی حدت کم کرتی ہے، پیشاب آور ہے اس لئے پیشاب کی جلن دور کرتی ہے، فشار الدم قوی کو فائدہ مند ہے بشرطیکہ یہ مرض زیادتی کولیسٹرول کی وجہ سے نہ ہو کیونکہ اس میں دودھ کافی استعمال کرنا پڑتا ہے اور دودھ میں ایسے چربیلے مادے پائے جاتے ہیں جو کولیسٹرول بڑھانے کا سبب بن جاتے ہیں، آنتوں کی سوزش دور کر کے نامکمل حاجت جیسے مرض کو دور کرتی ہے۔

فروٹر

کینو سے ملتا جلتا لیکن اس کی آمد سے پہلے ظہور پذیر ہو جاتا ہے، کینو ترش ہوتی ہے، صرف مکمل پکنے پر ہی میٹھی ہوتی ہے، لیکن فروٹر شروع سے ہی میٹھا ہوتا ہے، صرف برائے نام ترشی ہوتی ہے، پاکستان میں بہت ہوتا ہے بلکہ بیرون ممالک بھی بھیجتے ہیں، کینو کی نسبت فروٹر کا سیزن جلد ختم ہو جاتا ہے۔

غذائی اجزاء۔ سو گرام فروٹر میں وٹامن اے ۱۹۰ بین الاقوامی یونٹ، وٹامن سی ۴۹ ملی گرام، وٹامن بی ۰.۸ ملی گرام، پروٹین ۰.۹ ملی گرام، نشاستہ ۱۱ ملی گرام، کیلشیم ۳۳ ملی گرام، فاسفورس ۲۳ ملی گرام، حرارے ۴۵، فولاد ۰.۴ ملی گرام، رائبوفلاوین ۰.۳ ملیگرام

مزاج۔ سرد تر

مقدار خوراک۔ دو تا چھ عدد

فوائد۔ وٹامن سی کا خزانہ ہونے کی وجہ سے مسوڑھوں کی سوجن دور ہو جاتی ہے، مسوڑھے مضبوط ہو جاتے ہیں، اس کا چھلکا پیس کر شہد میں ملا کر چہرے پر لگانے سے داغ دھبے دور ہو کر رنگ نکھر جاتا ہے، بڑھے ہوئے بلڈ پریشر کو مفید ہے، خصوصاً دل کو فرحت دیتا ہے، خون کی حدت دور کرتا ہے، معمولی قبض دور کرتا ہے۔

قہوہ لونگ دارچینی

لونگ اور دارچینی مصالحے کے دو اہم جزو ہیں، لیکن ہم ان سے طبی فوائد بھی حاصل کرتے ہیں، ایک گرام دارچینی اور سات لونگ ایک کپ پانی میں اچھی طرح ابال لیں، پھر اس میں لیموں نچوڑ لیں یا نمک یا چینی ملا کر پئیں۔

مزاج۔ خشک گرم درجہ دوم

مقدار خوراک۔ ایک سے دو کپ یا بقدر ضرورت

فوائد۔ ہم اسے پینے کیلئے استعمال کر کے فوائد حاصل کرتے ہیں، کیونکہ اس قہوہ سے اول معدے کے عضلات کام کرنے لگتے ہیں اور غذا میں جو تعفن پیدا ہو چکا ہوتا ہے وہ دور ہو جاتا ہے، دوم یہ قہوہ جسم کی گرتی ہوئی حرارت کو بحال کرتا ہے، حرارت غریزی کو مشتعل کرتا ہے، جگر کو طاقت دیتا ہے، پیٹ کے کیڑے (کدو دانے) مارتا ہے، آنتوں کی قوت ماسکہ بڑھا کر پاخانہ باندھ کر لاتا ہے، بلغم کو ختم کرتا ہے، اس کے استعمال سے گردے پیشاب زیادہ بنانے لگتے ہیں، اگر کسی مغلظ کے ساتھ استعمال کیا جائے تو قوت باہ میں تحریک وتقویت لاتا ہے، یہ قہوہ اینٹی سیپٹک بھی ہے، اسے بار بار پینے سے حیض جاری ہو جاتا ہے، حمل گر جاتا ہے، اگر بچے کی پیدائش (دردزہ لگنے پر) کیوقت برابر وزن مصبر اضافہ کر کے ڈیڑھ ماشہ دیا جائے تو پیدائش آسان ہو جاتی ہے۔

قہوہ اجوائن پودینہ

اجوائن دیسی اور پودینہ عام فہم چیزیں ہیں، بچے بڑے سب جانتے ہیں، ہر گھر میں استعمال ہونے والی چیزیں ہیں، ایک چمچ چائے والا اجوائن اور آدھا چمچ خشک پودینہ یا سبز پودینے کے کچھ پتے ملا کر قہوہ پکایا جاتا ہے۔

کیمیاوی عناصر۔ اجوائن میں دو سے چار فیصد ایک فراری روغن پایا جاتا ہے اس کے علاوہ ۴.۷ فیصد پانی، ۲۴.۶ فیصد کاربوہائیڈریٹ، ۱.۷ افیصد چربی، ۴.۷ فیصد پروٹین، ۲۱.۲ فیصد ریشہ دار اجزاء، ۷.۹ فیصد رال، اور کیلشیم، فولاد، سوڈیم، پوٹاشیم، فاسفورس اور آئیوڈین جیسے معدنیاتی اجزاء کے علاوہ وٹامن بی کمپلیکس کے یونٹ تھائی مین ہائڈروکلورائیڈ، ریبوفلووین، نکوٹینک ایسڈ، کیروٹین، گلائیکوسائڈ اور اسپونن پائے جاتے ہیں۔

کیمیاوی عناصر۔ پودینہ میں ایک فراری روغن پایا جاتا ہے، اگر یہ اس میں سے شگوفے نکلتے وقت حاصل کیا جائے تو خاصی مقدار میں مل جاتا ہے، یہ ست پودینہ کے نام سے عام ملتا ہے، اس کے علاوہ اس میں فاسفورس، لوہا، میگنیشم، اور سوڈیم جیسے اجزاء پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ گرم خشک درجہ دوم

مقدار خوراک۔ بوقت ضرورت ایک سے دو کپ

فوائد۔ اجوائن اور پودینہ گھریلو اور طبی دونوں مقاصد کیلئے بہت استعمال ہوتا ہے، جس کے بہت سے فوائد ہیں، ریاح کو خارج کرتا ہے، ہاضمہ بڑھاتا ہے، معدے میں موجود رطوبات کو ہضم کرتا ہے اس لئے خصوصاً ہیضہ میں بکثرت استعمال کیا جاتا ہے، ہیضہ کیلئے اس سے بڑھ کر کوئی قہوہ نہیں ہے، معدے کے عمل فعال ہو کر رطوبت معدی کی پیدائش بڑھا دیتے ہیں، جس کے نتیجے میں بھوک لگنے لگتی ہے، کھایا پیا خوب ہضم ہونے لگتا ہے، رنگ چہرہ نکھر جاتا ہے، خون کا قوام رقیق کرتا ہے، معدے کی فالتو چربی کو تحلیل کرتا ہے، طب میں کوئی ہاضم شاید ہی ایسا ہو جس میں یہ دونوں اجزاء نہ شامل کئے جاتے ہوں، گردے کی پتھری توڑتا ہے، کثرت رطوبات یا خشکی کی وجہ سے بند حیض جاری کرتا ہے، عضلاتی غدہ مذی کے بڑھنے کو شہد ملا کر پینا مفید ہے۔

ضرر۔ گرم مزاجوں کے موافق نہیں ہے، دل کو ضعیف کرتا ہے، دمہ قلبی اور خفقان القلب میں اضافہ کرتا ہے، مادہ منویہ کو رقیق کر کے سرعت پیدا کرتا ہے، جریان احتلام میں اضافہ کرتا ہے، سیلان الرحم اور سیلان الدم میں اضافہ کرتا ہے، ورم رحم کا باعث ہے، نسیان پیدا کرتا ہے، گردے کی سوزش بڑھاتا ہے، مستقل استعمال سے سوزش والسر معدہ وامعاء کا سبب ہے، پٹھے درد کرنے لگتے ہیں، اگر اس میں عرق لیموں شامل کر لیا جائے تو اس کا ضرر قدرے کم ہو جاتا ہے۔

قہوہ ادرک

ادرک ہماری زندگی کو فعال رکھنے میں استعمال ہونے والی اشیاء میں ایک اہم شے ہے، مختلف پراسس سے گذار کر اسے خشک کیا جاتا ہے تب اسے سونٹھ (زنجبیل) کہتے ہیں جس کا ذکر قرآن کریم میں بھی آیا ہے، ہر فرد اس سے واقف ہے، روزمرہ گھریلو استعمال کی چیز ہے، ہر سالن میں شامل کیا جاتا ہے۔

کیمیاوی عناصر۔ اس میں ۸۱ فیصد رطوبت، ۵.۵ فیصد کاربوہائیڈریٹ یعنی سٹارچ، ۵.۵ا فیصد پروٹین، ۷.۲ فیصد ریشہ دار اجزاء، ۶.۵ فیصد راکھ، ایک سے تین فیصد اڑنے والا روغن (Oil of ginger) ہوتا ہے، اسکا کسیلا پن اسی روغن کی وجہ سے ہوتا ہے۔

مزاج۔ گرم تر درجہ دوم

مقدار خوراک۔ بوقت ضرورت ایک سے دو کپ

فوائد۔ نظام ہضم میں ادرک کے بڑے فوائد ہیں انہیں کو مدنظر رکھتے ہوئے اس کا قہوہ استعمال کیا جاتا ہے، ادرک ہاضمہ کے فعل کو تیز کرتا ہے لیکن خود دیر سے ہضم ہوتا ہے اس لئے اگر اس کا قہوہ استعمال کیا جائے تو یہ لطیف، جلد مؤثر ہو کر ہاضمہ کے فعل کو تیز کرتا ہے، ریاح خارج بھی کرتا ہے اور آئندہ پیدا بھی نہیں ہونے دیتا، رطوبات

معدی کی پیدائش کو فعال کرتا ہے، خاص طور پر بھوک بڑھاتا ہے، چہرے کی رنگت نکھارتا ہے، گردے کی پتھری توڑ کر نکالتا ہے، پسینہ لاتا ہے، بخاروں کے بعد جب بھوک نہیں لگتی تو ہضم کو بہتر کرتا ہے، بصارت تیز کرتا ہے، دماغ کیلئے مقوّی ہے، دماغ کی خشکی دور کر کے نیند لاتا ہے، بواسیر عضلاتی، مخاطی (دموی، سوداوی) کو نہایت فائدہ مند ہے، غرضیکہ انسانی صحت خصوصاً معدے کے افعال کو فعال رکھنے میں نہایت اعلیٰ چیز ہے۔

ضرر۔ جب کسی چیز کا فائدہ ہو تو اس کے نقصانات بھی ہوتے ہیں، جیسے گلاب کے ساتھ کانٹوں والی مثل مشہور ہے، اسی طرح اس کا کثرت استعمال دل میں مضعف کیفیت پیدا کرتا ہے، معدہ اور آنتوں میں سوزش پیدا کرتا ہے جبکہ پہلے سے میلان موجود ہو، پیشاب کی جلن بڑھاتا ہے، مادہ منویہ کو رقیق کر کے سرعت انزال میں مبتلا کرتا ہے، جریان اور تقطیر البول میں اضافہ کرتا ہے، اس ضرر کو روکنے کیلئے اس کا سوجی میں حلوہ بنا کر کھانا چاہیئے۔

قہوہ تیزپات

کشمیر، شملہ، اور برما کے پہاڑوں پر تقریباً تیس فٹ اونچا سیدھا یوکلپٹس کی طرح کا درخت ہے یہ اس کے پتے ہیں، یہ آم کے پتوں کے مشابہ اور بزوری رنگ کی چمک دار ان کے اوپر پانچ خط ہوتے ہیں، سندھ میں اسے کڑہی پتہ بھی کہتے ہیں، اسے پلاؤ میں خاص طور پر ڈالتے ہیں، اس کی گرمی کو چاول اور چاول کی سردی کو ان کی گرمی دور کر دیتی ہے۔

مزاج۔ گرم خشک درجہ دوم

مقدار خوراک۔ سفوفاً ایک گرام، قہوہ کی شکل میں ایک گرام ایک کپ پانی میں پکا کر دن میں دو تین بار پیا جا سکتا ہے، بشرطیکہ اس کی ضرورت ہو۔

فوائد۔ کاسر ریاح پیٹ میں سے ریح کو خارج کرتا ہے، سرد مزاجوں کیلئے مقوی معدہ ہے، اختلاج القلب میں استعمال کرتے ہیں، چاول پکاتے وقت اس کے چند پتے ان کی سردی کا توڑ ہیں، اس کے علاوہ یہ پتے بہت سی محرک ادویہ میں استعمال کئے جاتے ہیں، اس کا قہوہ خصوصاً قولون نازل کے سرد ورم کیلئے مفید ہے۔

قہوہ اجوائن دیسی

دو سے اڑھائی فٹ تک بلند ایک پودے کے بیج ہیں جو چھتے کی شکل میں آتے ہیں، اس پودے کے تمام اجزاء سے اجوائن جیسی بھدی سی خوشبو آتی ہے، سردی کے آخری موسم میں اس کو پھول لگنے کے بعد بیج بن کر پک جاتا ہے۔

مزاج۔ گرم خشک درجہ دوم

مقدار خوراک۔ سفوفاً دو گرام، قہوہ بوقت ضرورت ہر دس منٹ بعد ایک کپ، علامات ٹھیک ہونے پر وقفہ بڑھاتے جائیں حتیٰ کہ صبح شام ہو جائے۔

فوائد۔ اجوائن دیسی طبی دنیا کی بہترین ہاضم دوا ہے، ریاح کا خاتمہ کرتی ہے، سردی کے مزمن بخاروں کیلئے برسہا برس کی آزمودہ دوا ہے، اس کا قہوہ بھی یہی فعل ادا کرتا ہے، خصوصاً ہیضہ میں اجوائن پودینے کا قہوہ لیموں نچوڑ کر دینے سے فوراً فائدہ ہوتا ہے، اگر اس میں شہد ڈال لیا جائے تو اور بھی مؤثر ہو جاتا ہے، اس پر گندھک کا تیزاب ڈال کر اور کالا نمک شامل کر کے ہاضمہ کیلئے مولی کا نمک بناتے ہیں، گھریلو استعمال کیلئے ایک چٹکلہ ہے، جو موسم گرما کے ایام میں اکسیر ہے، اجوائن دیسی سو گرام، سندھ پچاس گرام، نوشادر ٹھیکری پچیس گرام، کالی مرچ بارہ گرام پیس کر رکھ لیں اور حفظ ماتقدم ہر کھانے کے بعد ایک چٹکی کھانا گرمی کے موسمی امراض سے بچائے رکھتا ہے۔

قہوہ گل بنفشہ

خودرو پیدا ہونے والی ایک بوٹی ہے، لیکن اب خود بھی کاشت کیا جانے لگا ہے، اس کے پتے انار کے پتوں کے مشابہ ہوتے ہیں، ماہ اپریل میں انہیں بنفشی رنگ کے پھول نکلتے ہیں، اس وقت انہیں اکٹھا کر لیا جاتا ہے۔

مزاج۔ تر گرم درجہ دوم

مقدار خوراک۔ تین گرام کا قہوہ دن میں تین چار کپ

فوائد۔ جیسے ہی بنفشہ کا نام سامنے آتا ہے، ذہن میں کھانسی، نزلہ، ریشہ کی تصویر اجاگر ہو جاتی ہے، گل بنفشہ سے مراد اس کے پھول اور پتے ملے ہوتے ہیں، ہاں یہ ضرور ہے کہ ان میں پتے کم اور پھول زیادہ ہوں، بنفشہ کا قہوہ پینے سے بلغم کو نرم کر کے نکالتا ہے، سانس کی نالیوں کو کھولتا ہے، گلے کی خراش دور کرتا ہے، آنتوں کو نرم کرتا ہے لہذا قبض نہیں ہونے دیتا لعوق بنفشہ اس کا مشہور مرکب ہے جو کھانسی اور گلے کے امراض کیلئے مستعمل ہے، شربت بنفشہ بہت زیادہ استعمال کیا جاتا ہے، سردی کے شروع ایام میں اگر حفظ ماتقدم استعمال کیا جائے تو کھانسی نزلہ سے بچاؤ ہو جاتا ہے، خصوصاً بچوں کو ضرور استعمال کرانا چاہیے، گل بنفشہ اور ملٹھی کا شربت یا قہوہ ہر قسم کی کھانسی کیلئے مفید ہے، مجربات میں سے ہے۔

قہوہ گورکھ پان

تنکے کی طرح ایک مفروش بوٹی کی شاخیں ہیں، میدانی علاقوں اور بنجر زمین میں خودرو پیدا ہوتی ہے، اپریل میں پیدا ہوتی ہے، مئی میں اس پر سفید رنگ کے چھوٹے چھوٹے پھول لگتے ہیں، جون میں پک جاتی ہے، اس کی شاخیں دواً مستعمل ہیں، اس کے خالص ہونے کی شناخت یہ ہے کہ اسے چند منٹوں کیلئے پانی میں بھگو دیں تو پانی سرخ ہو جاتا ہے، عام طور پر اس کا قہوہ استعمال کیا جاتا ہے جو بہت خوش رنگ ہوتا ہے۔

مزاج۔ تر سرد درجہ اول

مقدار خوراک۔ کھائی تو نہیں جاتی قہوہ پیا جاتا ہے

فوائد۔ اس کا قہوہ جگر کی اصلاح وتدبیر کرتا ہے، صفراء میں نہایت کمی کرتا ہے، ہائی بلڈ پریشر جو سوزش کی وجہ سے ہو اسے مفید ہے، کولیسٹرول کم کرتا ہے، مصفّٰی خون ہے، اسلئے اس کا قہوہ پھوڑے پھنسیوں سے بچاؤ کی تدبیر ہے، شوگر کی ایک سٹیج ایسی آتی ہے جب جسم پر خارش یا پھنسیاں نکل آتی ہیں تب اس کا قہوہ پانچ الائچی سفید شامل کر کے پینا مفید رہتا ہے، خصوصاً خون کی حدت کم کرتا ہے، اس کا قہوہ نہایت خوش رنگ بنتا ہے، اس میں خوشبو کیلئے پانچ الائچیاں ڈال لیں تو نہایت مزیدار ہو جاتا ہے، جن لوگوں کو چائے کی عادت ہو وہ اس کی چائے بنا کر پئیں تو چائے جو نقصان کرتی ہے اس سے انہیں فائدہ پہنچتا ہے۔

قہوہ ادرک شہد

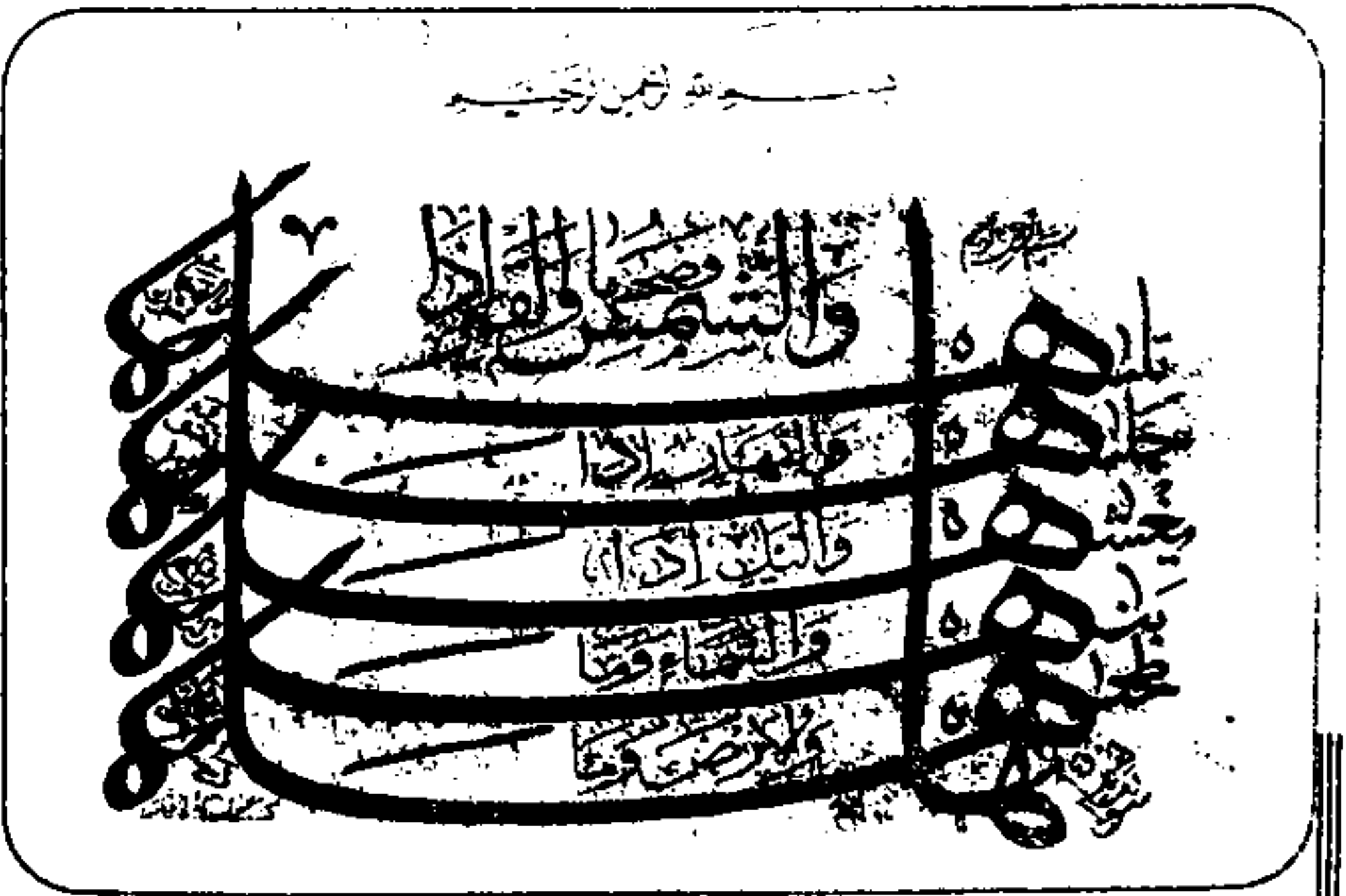
ادرک کو آپ نے پچھلے صفحہ پر پڑھا، اس میں شہد ملانے سے کیا ہوا؟ قرآن کریم میں آتا ہے کہ شہد میں لوگوں کیلئے شفاء ہے، اس کے علاوہ آقاء دو جہاں ﷺ کی طرف سے متعدد احادیث سے بھی شہد کے فوائد ثابت ہیں، اسے کھانا سنت ہے، ادرک کے قہوہ میں شامل کرنے سے ادرک کا کسیلا پن دور ہو جاتا ہے، اور فوائد بڑھ جاتے ہیں۔

شہد کے کیمیاوی عناصر۔ شہد میں ۳۵ فیصد پوٹاشیم، ۱.۷ فیصد سوڈیم، ۷.۷ فیصد کیلشیئم، ۰.۶ تا ۲۰.۷ فیصد تک پروٹینز، ۴.۴۷ فیصد کاربوہائیڈریٹس، ۳۲.۳ فیصد فاسفورس، ۰.۸ فیصد سلفر (گندھک) ۲۶.۳ فیصد کلورین، ۲ فیصد میگنیشیم، ۰.۴ فیصد تانبا، ۰.۲۰ فیصد فولاد اور سو گرام میں ۲۶۵ حرارے ہوتے ہیں۔

مزاج۔ گرم تر درجہ دوم

مقدار خوراک۔ ایک سے دو کپ

فوائد۔ اول ذائقہ کے اعتبار سے صرف قہوہ ادرک کی نسبت بہتر ہو جاتا ہے، شہد کھانا سنت نبوی ﷺ اور قرآن کریم میں ارشادات کی روشنی میں شفاء یقینی ہو جاتی ہے، یہ قہوہ خون میں حرارت بڑھا کر اسے رقیق کر کے شریانوں اور وریدوں میں سے آسانی سے گذار کر بہت سے امراض کیلئے شافی اسباب پیدا کر دیتا ہے، سردی کے

امراض کو دور کرتا ہے، جب ہیضہ کے باعث معدے کے افرازات کم پیدا ہو رہے ہوں تو ان کی پیدائش بڑھا کر معدے کے افعال درست کرتا ہے، بھوک لگاتا ہے، رنگ چہرہ نکھارتا ہے، گیس دور کرتا ہے، معدے کا تعفن دور کرتا ہے، اگر معدے میں زخم ہوں تو صرف شہد چاٹنے سے فائدہ ہو جاتا ہے، نزلہ بارد کیلئے مفید ہے، بند ناک کو کھولتا ہے، غدہ مذی بڑھ جائے تو اس کا پینا مفید ہے، خصوصاً دمہ خالص میں بلغم کو نرم کر کے نکالتا ہے، نمونیا میں مفید ہے، دموی و سوداوی بواسیر کو مفید ہے، اختلاج القلب کو مفید ہے، غرضیکہ بے شمار فوائد کا حامل ہے لیکن صرف سردی اور خشکی کے امراض کیلئے ہی مفید ہے، ایک گرم مزاج شخص استعمال کریگا تو اس کے امراض میں اضافہ کا سبب بن جائے گا۔

قہوہ انجبار

انجبار گہرے خاکی رنگ کی سیاہی مائل جڑیں ہوتی ہیں، ان سے عام لوگ تو واقف نہیں ہوتے لیکن پنساری کے ہاں سے بوقت ضرورت حاصل کی جا سکتی ہیں، اس کا پودا تقریباً چار فٹ اونچا ہے اور ملک شام میں بکثرت پایا جاتا ہے، اس کی عام طور پر جڑیں ہی مستعمل ہیں اور ان کا شربت تیار کیا جاتا ہے جو گہرے گلابی رنگ کا بنتا ہے۔

مزاج۔ خشک سرد درجہ دوم

مقدار خوراک۔ قہوہ ایک کپ، سفوف کی شکل میں تین میں گرام

فوائد۔ حابس ہے، آنتوں کی قوت ماسکہ کو بڑھا کر اسہال روکتا ہے، معدہ اور آنتوں کی عضلاتی بافت کو طاقت دیتا ہے لہٰذا جب کچے پاخانے آ رہے ہوں تو مفید و مجرب ہے، حفظ ماتقدم برسات کے موسم میں لیموں نچوڑ کر پینا مفید ہے، کسی بھی قسم کا خون آ کر جب ضعف ہو جائے تو اسے پینا خون کو بند بھی کرتا ہے اور نقاہت بھی دور کرتا ہے، بوجہ تحلیل عضلات ٹانگوں کے درد اور کڑل پڑنے کو خصوصاً مفید ہے، جریان، لیکوریا، میں اسے دوا کے ساتھ بطور بدرقہ استعمال کرنا زیادہ موثر رہتا ہے، شوگر خالص میں اس کا پینا مفید ہے، جہاں بھی ضعف عضلات کا نام آئے اسے ضرور یاد رکھیں۔

قہوہ داڑھی بوڑھ

درخت برگد ہر شہر اور گاؤں میں مختلف مقامات پر پایا جاتا ہے، اس درخت کی زندگی ہزاروں سالوں پر محیط ہے، ہر کوئی اس سے واقف ہے، طبی طور پر اس درخت کی تقریباً تمام چیزیں مستعمل ہیں، اس کی جڑ، کونپلیں، دودھ، داڑھی، چھال اور پھل اپنی اپنی جگہ مختلف مقاصد کیلئے استعمال کئے جاتے ہیں۔

مزاج۔ خشک سرد مائل بہ حرارت

مقدار خوراک۔ مختلف اجزاء کی مختلف ہے لیکن قہوہ ایک کپ سے دو کپ

فوائد۔ یوں تو ہر چیز میں اللہ تعالیٰ نے بہت سے فوائد رکھے ہیں لیکن برگد (بوڑھ) کے درخت کے مختلف اجزاء مختلف شفائی اثرات کے حامل ہیں، لیکن یہاں ہماری بحث اس کی داڑھی کے قہوہ سے ہے، اس کی داڑھی کا سفوف یا قہوہ عام طور پر عورت اور مرد کی تولیدی بیماریوں کے ضمن میں استعمال کرتے ہیں، لیکن فالج اور لقوہ میں بھی بطور طاقت بخش دوا کے مستعمل ہے، اس کا قہوہ نقاہت کیلئے بہت مفید و مجرب ہے، کسی بھی قسم کے خون آنے کو دوا کے ساتھ بطور بدرقہ استعمال کیا جاتا ہے، شوگر خالص، جریان، لیکوریا، رقت، سرعت کے لئے اسکا قہوہ اور تمام اجزاء مفید ہیں، رقت سرعت کیلئے خصوصاً اس کی کونپلوں کا سفوف تین گرام، دودھ کے ساتھ بہت مفید ہے۔

قہوہ گل سرخ

گل سرخ گلاب کے پھولوں کو کہتے ہیں، عام طور پر دو رنگوں میں پائے جاتے ہیں، اول نہایت گلابی رنگ کے یہ گلاب ایرانی کہلاتے ہیں، دوم سرخ رنگ میں ہیں یہ درباری کہلاتے ہیں، ایرانی کی نسبت درباری میں حرارت زیادہ پائی جاتی ہے۔

مزاج۔ گرم تر درجہ دوم

اس کی ڈنڈی اور بیج میں خشکی زیادہ پائی جاتی ہے اس لئے ڈنڈی دور کر کے استعمال کرنا چاہیئں ورنہ مزاج تبدیل ہو جائے گا۔

مقدار خوراک۔ ایک سے دو کپ

فوائد۔ اس کے دو بڑے فوائد دیکھنے میں آتے ہیں، قہوہ کی شکل میں حیض کھول کر لاتا ہے اگر اس کے ساتھ اجوائن دیسی شامل کر لی جائے تو جنین ساقط کر دیتا ہے، لوگ مجرمانہ فعل کے لئے استعمال کرتے ہیں اس گناہ سے بچنا چاہیئے، دوم قبض دور کرتا ہے اس مقصد کیلئے پھولوں کا گلقند بنا کر استعمال کیا جاتا ہے، خوشبو کی وجہ سے طبیعت کو نرم اور لطیف کرتا ہے، اس کا قہوہ شہد ملا کے پینے سے گاڑھی لزج دار بلغم رقیق ہو کر اخراج کے قابل بن جاتی ہیں، سردیوں میں حفظ ماتقدم اس کا استعمال نزلہ وغیرہ سے محفوظ رکھتا ہے۔

قہوہ کالی پتی

چائے کی پتی کو ابال کر بنایا جاتا ہے، اپنے کیمیاوی اجزائے ترکیبی (دیکھیں صفحہ نمبر ۸۴) کی وجہ سے نقاہت دور کرتا ہے، دل کا فعل کیفین کی وجہ سے تیز ہو کر خون میں جوش اور حرارت بڑھ جاتی ہے، اگر پتی خالص ہو تو دل کو قوت دیتی ہے، پھر اسے چینی اور دودھ کے بغیر پینا چاہیئے، عام ملنے والی پتی میں بہت ملاوٹ ہوتی ہے اس لئے ہی اس ضرر کو دور کرنے کیلئے اس میں دودھ ڈالا جاتا ہے۔

مزاج۔ خشک گرم درجہ دوم

مقدار خوراک۔ ایک کپ

فوائد۔ قہوہ پیتے ہی نقاہت دور ہو جاتی ہے، پسینہ لاتا ہے، خون کی گردش تیز ہو جاتی ہے، سردی کے موسم میں سردی کا دفاع کرتا ہے، گرمیوں میں پسینہ آنے کے بعد جسم ٹھنڈا ہو جاتا ہے، اس کا مسلسل استعمال اپنے اجزائے ترکیبی کی وجہ سے نیند اڑا دیتا ہے، خون میں کولیسٹرول کی شرح بلند کر دیتا ہے، ٹھنڈا پانی ملا کر پینے سے خصوصاً پیشاب کھول کر لاتا ہے، اسلئے جن بچوں کے پیشاب کی مقدار کم اور بستر پر داغ پڑے اور بستر سے بو آئے ان کو پلانے سے یہ مرض دور ہو جاتا ہے۔

قہوہ لیمن گراس

لیمن گراس ایک قسم کی تقریباً دو فٹ اونچی لمبے پتوں والی گھاس ہے جو نرسریوں میں مل جاتی ہے لیکن پشاور کی طرف عام ہے، اسے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر خشک کر کے رکھ لیا جاتا ہے اور چائے کی پتی کی طرح قہوہ بنا کر پیتے ہیں۔

مزاج۔ خشک گرم درجہ سوم

مقدار استعمال۔ ایک کپ

فوائد۔ نزلہ کسی بھی قسم کا ہو اسے بند کرتا ہے، مخصوص خوشبو کی وجہ سے فرحت محسوس ہوتی ہے، دل کی حرکات کو تیز کر کے بلڈ پریشر بڑھا دیتا ہے، دوران خون تیز کر کے جسم کے بلغمی اور سوداوی درد و علامات کو ختم کر دیتا ہے، اگر اس میں دودھ ڈال کر اس کو چائے کی طرح بنا کر پیا جائے تو اس کی خشکی قدرے کم ہو جاتی ہے اور یوں ایک ٹانک کا کام کرتا ہے، سردیوں میں سردی لگنے اور کڑل پڑنے کو مفید ہے، اپنی قوت قابضہ کی وجہ سے اسہال ختم کرتا ہے، خصوصاً بلڈ پریشر لو کیلئے مفید ہے۔

ضرر۔ ہائی بلڈ پریشر کے مریض اور کولیسٹرول کے مریضوں کیلئے نقصان دیتا ہے، بواسیر کے مریضوں کی علامات بھی بڑھا دیتا ہے۔

قہوہ زیرہ سفید اور الائچی

زیرہ سفید گھریلو استعمال ہونے والے مصالحہ جات کا ایک اہم جزو ہے، ہر کوئی اس سے واقف ہے، عام طور پر اسے سالن میں خوشبو کیلئے استعمال کیا جاتا ہے لیکن اس کا قہوہ بھی بہت سی خوبیوں کا مالک ہے، الائچی سفید کی خوشبو و فرحت سے بھی سبھی واقف ہیں، اس کے بہت سے فوائد ہیں۔

مزاج۔ گرم تر درجہ اول

مقدار استعمال۔ ایک کپ

فوائد۔ کھانے کو ہضم کرتا ہے، معدے کی جلن دور کرتا ہے، بھوک صالح پیدا کرتا ہے، آنتوں کی قوت دافعہ کو بڑھاتا ہے، اگر اس میں دودھ ڈال کر چائے کی طرح بنا کر پیا جائے تو خصوصاً معدے کے السر کو مفید ہے، ہر سالن کا ایک خاص جزو ہے، دہی میں نمک اور زیرہ سفید ملا کر کھانے سے اس کی قوت ہضم اور لذت بڑھ جاتی ہے، اس کا قہوہ پیٹ میں سے نفخ ختم کرتا ہے اور آئندہ پیدا نہیں ہونے دیتا، بواسیر ریاحی کیلئے عمدہ چیز ہے، جب حجاب حاجز سردی سے سکڑ کر ہچکی کی علامت پیدا کرے تو اس کا سفوف تین گرام اس کے قہوے سے کھانا فوراً فائدہ کرتا ہے۔

قہوہ سونف

سونف تقریباً تمام گھروں میں استعمال ہونے والی عام چیز ہے، اسے لوگ مختلف فوائد حاصل کرنے کیلئے استعمال کرتے ہیں، اس کا پودا تین سے چار فٹ اونچا ہوتا ہے۔

کیمیاوی اجزاء۔ اس میں تین فیصد تک ایک فراری روغن اور نو سے چودہ فیصد تک نہ اڑنے والا روغن پایا جاتا ہے، جو روغن سونف کے نام سے ملتا ہے، اڑنے والے روغن میں اینی تھال چھ فیصد اور فین کون وغیرہ عناصر پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ گرم تر مائل بہ رطوبت درجہ اول

مقدار استعمال۔ ایک کپ سے دو کپ

فوائد۔ ہلدی کی طرح سونف بھی بہت مفید اثرات کی حامل گھریلو مستعمل نبات ہے، لیکن یہاں سونف کے قہوے سے بحث ہے، سونف کا قہوہ پیٹ میں سے نفخ دور کرتا ہے، ہضم بڑھاتا ہے، بھوک لگاتا ہے، معدے کی جلن دور کرتا ہے، اگر اس کے ساتھ الائچی سبز شامل کر لی جائے تو متلی کو مفید ہے، خشک کھانسی کیلئے اس میں شہد ملا کر استعمال کریں، سونف کے قہوے سے پیشاب کی معمولی جلن دور ہو جاتی ہے، غرضیکہ بہت مفید چیز ہے اور سونف کئی مقاصد کیلئے مختلف ادویہ کے ہمراہ مستعمل ہے۔

قہوہ بادیان خطائی، دارچینی، الائچی

بادیان خطائی ایک قسم کے چھ پتیوں والے سخت اور خوشبودار پھول ہوتے ہیں، ان کی خوشبو بہت بھلی محسوس ہوتی ہے، دارچینی سے آپ سب واقف ہیں، الائچی سے مراد سبز الائچی ہے، ان تینوں کو بطور قہوہ استعمال کیا جاتا ہے۔

مزاج۔ خشک سرد مائل بہ حرارت درجہ اول

مقدار استعمال۔ ایک سے دو کپ

فوائد۔ یہ قہوہ پینے سے بھوک کھل کر لگنے لگتی ہے، قوت ہضم بڑھ جاتی ہے، نقاہت دور کرتا ہے، اس کی خوشبو نتھنوں سے ٹکراتے ہی طبیعت میں سرور انگیز لہریں دوڑنے لگتی ہیں، لوگ چائے کے پیچھے بری طرح پڑے رہتے ہیں اگر اس جیسی نباتات کے قہوے استعمال کیے جائیں تو ان سے چائے کی عادت دور کرنے کے علاوہ طبی فوائد بھی حاصل کیے جا سکتے ہیں لیکن بس چائے کی ایک عادت ہے، اسلئے احباب سے گذارش ہے کہ حکماء سے دوستی رکھیں اور مفید قہوہ جات استعمال کر کے صحت بحال رکھیں، اس سلسلہ میں زیر بحث قہوہ حفظ ماتقدم بھی بہت سے امراض کیلئے شفاء کا ذریعہ ہے، سب قہوہ جات اپنی جگہ لیکن یہ قہوہ اپنی مثال آپ ہے، پی کر تو دیکھیں، جنرل ٹانک ہے، کڑل پڑنا، ٹانگوں کا درد، کمر درد، جسم درد، طبیعت میں فرحت لاتا ہے۔

قہوہ بنفشہ ملٹھی

بنفشہ سے مراد گل بنفشہ ہوتا ہے، بنفشہ اور ملٹھی دونوں عام فہم ادویہ ہیں جن سے ہر شخص واقف ہے اور فائدہ اٹھاتا ہے۔

مزاج۔ تر گرم درجہ دوم

مقدار استعمال۔ ایک سے دو کپ۔

فوائد۔ جہاں کہیں امراض شش وسینہ کا ذکر آئے یا امراض گلا کا ذکر آئے سب سے پہلے ذھن بنفشہ کی طرف جاتا ہے، ملٹھی اور بنفشہ کا قہوہ استعمال کرنے سے دماغ سے لے کر پھیپھڑوں تک جہاں کہیں بھی بلغم، کسی بھی رنگ وقوام مین ہو رقیق ہو کر خارج ہونے لگتی ہے اور یوں کھانسی خشک ہو یا بلغمی دونوں کو فائدہ پہنچتا ہے، گلے کی خراش، جلن، سینے کی جلن، خراش، حتیٰ کہ اس قہوہ کے استعمال سے معدے اور آنتوں کی جلن سوزش سب دور ہو جاتے ہیں، معمولی قبض کیلئے بھی فائدہ مند ہے، ضیق النفس کا کوئی بھی درجہ ہو تھوڑی سی عقل سمجھ سے مختلف بدرقات استعمال کر کے فوائد حاصل کئے جا سکتے ہیں، مثلاً اگر بلغم گاڑھی لزج دار ہے تو اسی قہوہ میں شہد ملا لیں، اگر بلغم زرد رنگ میں آتی ہے تو اس میں دودھ ملا لیں، اگر بلغم سفید کثیر مقدار آرہی ہے تو صرف یہی قہوہ لیں، نزلہ، کھانسی، دمہ، کے مختلف درجات کیلئے، خصوصاً فائدہ مند قہوہ ہے۔

قہوہ بہی دانہ بنفشہ

بہی دانہ ایک مشہور بیج ہیں جنہیں بھگونے سے لیس سی نکلنے لگتی ہے، سیب کی طرح کا ایک پھل ہے جس کے یہ بیج ہیں، آپ ﷺ نے دل کے مریضوں کو تجویز کیا، ہمارے ہاں اس کا مربہ سارا سال ملتا ہے، دل کی قوت کیلئے اچھے فوائد کا حامل ہے، یہاں ہم بنفشہ اور بہی دانہ کے قہوہ سے بحث کریں گے۔

مزاج۔ تر سرد درجہ اول

مقدار استعمال۔ ایک کپ

فوائد۔ فوائد کے اعتبار سے یہ قہوہ بہت اہمیت کا حامل ہے، سب سے پہلی بات تو یہ ہے کہ ہم مسلمانوں کا عقیدہ یہ ہے کہ حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے جو فرمایا یا کسی مریض کیلئے جو تجویز کیا اس چیز کے کسی بھی جزو کا فائدہ مقدم ہے، یہ کبھی ہو ہی نہیں سکتا کہ فائدہ نہ ہو بس تھوڑی سی سوجھ بوجھ ضروری ہے، اس قہوہ کے بہت سے فوائد ہیں، اگر اس میں دودھ جوش دے کر پیا جائے تو منہ سے لے کر مقعد تک ہر قسم کی جلن اور سوزش دور کرتا ہے، خصوصاً گلے کی سوجن، نزلہ حار، دل کا درد بوجہ صفراء فم معدہ کی جلن، سوزش آنتوں کی جلن، سوزش و معمولی قبض، گردوں کی جلن، درد، سوزش، پیشاب کی جلن و درد، بواسیر کا درد، کثرت حیض بوجہ صفراء کو مفید ہے۔

قہوہ بھوسی گندم

گندم کے آٹے کو چھاننے سے جو بورا حاصل ہوتا ہے اسے ہی بھوسی گندم کہتے ہیں، متعدد علامات میں اس کا قہوہ بنا کر پینے سے صحت حاصل ہو جاتی ہے۔

کیمیاوی اجزاء۔ گندم میں ۷۰ فیصد کاربوہائیڈریٹ، ۲۴ فیصد پروٹین، ۲ فیصد چربی، اور تقریباً ڈیڑھ فیصد راکھ ہوتی ہے، لیکن جب اس سے چھان الگ کر لیا جاتا ہے تو اس میں فولاد، کیلشیم، فاسفورس، پوٹاشیم، میگنیشیم، تانبا اور جست جیسے اجزاء پائے جاتے ہیں، یہ اللہ تعالیٰ ﷻ کی قدرت ہے حالانکہ گندم سے ہی چھان الگ کیا گیا ہے، یہ اجزاء گندم میں نہیں ہوتے لیکن چھان میں پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ تر گرم مائل بہ حرارت درجہ اول۔

مقدار استعمال۔ ایک سے دو کپ دن میں تین مرتبہ

فوائد۔ گندم کا آٹا ہماری روزمرہ کی خوراک ہے، اگر پتھر چکی کا پسا ہوا ان چھنا آٹا استعمال کیا جائے تو قبض دور کرتا ہے، چھان بورے کا قہوہ اول گاڑھی لزج دار بلغم کو نکالتا ہے اور کھانسی دور ہو جاتی ہے، نزلہ زکام کیلئے دیسی گھی سے بگھار کر پینے سے فائدہ ہوتا ہے، بند نزلہ کھل جاتا ہے، دوم خصوصاً گردوں کی سوزش اتارتا ہے، پیشاب کی جلن، سوزش، درد سب ختم ہو جاتے ہیں، خاص فعل صفراوی سوزش اتارتا ہے۔

کچنار

گرمی کے موسم کی جاتے وقت کی مشہور سبزی ہے، اس کا درخت مولسری کی طرح بارہ چودہ فٹ بلند ہوتا ہے، اس کو جو ڈوڈیاں نکلتی ہیں یہی کچنار کہلاتا ہے، اس کے بعد ان میں ہلکے اودے رنگ کے پھول آجاتے ہیں تب یہ پکانے کے قابل نہیں رہتا۔

مزاج ۔ سرد خشک درجہ اول

مقدارِ خوراک ۔ تیس سے پچاس گرام سالن

فوائد ۔ اصل بات تو یہ ہے کہ اسے اکیلا پکایا ہی نہیں جاتا ہمیشہ گوشت کے ہمراہ سالن بناتے ہیں تب اس کا مزاج تبدیل ہو کر قدرے خشک گرم ہو جاتا ہے، لیکن قوت بخش ہے، کئی کہتے ہیں کہ اس کی سردی کو گوشت توڑ دیتا ہے اور کئی کہتے ہیں کہ گوشت کی گرمی کو یہ معتدل کر دیتا ہے، اگر دونوں گروہوں کی بات مان لی جائے تو یہ مقوی غذا ضرور ہے، نقاہت دور ہو جاتی ہے، دل کی دھڑکن کمزور ہو تو بدستور ہو جاتی ہے، اگر اکیلا پکایا جائے تو دل کیلئے قوت بخش ہے، نفاخ ہے، دیر سے ہضم ہوتا ہے، شاید لوگ اسی لئے اس میں گوشت ڈال کر پکاتے ہیں۔

کلونجی

یہ پیاز کے بیجوں کی طرح سہہ کونہ کالے رنگ کی بیج ہیں بلکہ کئی لالچی دوکاندار کلونجی میں پیاز کے بیج ملا دیتے ہیں، کئی لوگ بغرض سنت نبوی ﷺ کلونجی کے چند دانے صبح کھاتے ہیں، لیکن ان کو یہ معلوم نہیں ہے کہ یہ آقا علیہ الصلوٰۃ و السلام کا معمول نہیں تھا، لیکن لوگ سنی سنائی پر خواہ مخواہ ہی عمل کرنے لگتے ہیں، ہر چیز ہر ایک کیلئے مفید نہیں ہوتی۔

کیمیاوی عناصر۔ اس میں ڈیڑھ فیصد اڑنے والا اور ساڑھے تین فیصد نہ اڑنے والا روغن پایا جاتا ہے، کلونجی میں البیومن، شوگر، رال، گوند، ٹے نن، کاربونک ایسڈ، ارے بک ایسڈ، گلوکوسائیڈ، میلانتھن جیئن، ایک کسیلا عنصر نائی گیلن، اور رے فی صدر راکھ ہوتی ہے، نائی گیلن کی وجہ سے سانس لینے اور چھوڑنے کا عمل فعال رہتا ہے۔

مزاج۔ گرم خشک درجہ سوم

مقدار خوراک۔ سوداوی امراض کیلئے تین تا پانچ گرام

فوائد۔ کلونجی کے یوں تو بہت سے طبی فوائد ہیں لیکن یہ صرف بلغمی اور سرد مزاجوں کیلئے ہی مفید ہے، گرم مزاجوں کیلئے مضر ہے، ہم سنیوں کا یہ عقیدہ ہے کہ آقا علیہ الصلوٰۃ و السلام تو کسی مرض کیلئے راکھ بھی بتادیں تو اس میں شفاء ہو جاتی ہے لیکن

آقا علیہ الصلوٰۃ والسلام نے بھی حکیم کا مشورہ طلب کرنے کیلئے فرمایا ہے، شاید آپ کو یاد ہو کہ آپ ﷺ کے ایک صحابی کو دل کا دورہ ہوا تو آپ ﷺ نے فرمایا کہ (جس کا مفہوم تقریباً یہ بنتا ہے) فلاں طبیب کے پاس جاؤ اسے چاہیئے کہ تمہارے لئے سفرجل اور عجوہ تجویز کرے۔

طبی حوالے سے بحث ہے کہ اس کے روغن سے کوڑھ کا علاج دریافت ہوا ہے، کلونجی کے بیج معدے کی سردی زائل کر کے بھوک بڑھاتے ہیں، قوت ہاضمہ بڑھاتے ہیں، معدے کی گرانی دور کرتے ہیں، پیٹ کے کدو کیڑے مارتے ہیں، پاخانے کے لیس دار آنے کو درست کرتے ہیں، درد گردہ ریاحی اور بواسیر ریاحی کو مفید ہیں، خشکی اور سردی کے مریضوں کے لئے یہ اکیلی دوا ہی ستر امراض کا شافی علاج ہے، شہد میں اس کا معجون بنا کر ایک چمچ صبح شام دودھ کے ساتھ کھانا قوت باہ اور عضو خاص کو مسمن اور طویل کرتا ہے، جب حجاب حاجز سردی کی وجہ سے سکڑ کر ہچکی آنے لگے تو اس کا استعمال مفید ہے، کلونجی خون میں حرارت بڑھاتی ہے، خون کو رقیق کرتی ہے، دل کی رفتار کو تیز کرتی ہے، ہائی بلڈ پریشر کے مریض کو نقصان دیتی ہے، لو بلڈ پریشر والے مریض کیلئے نفع بخش ہے لیکن اپنے معالج کے مشورہ کے بغیر استعمال نہ کریں۔

کافی

دوسری فضولیات کی طرح کافی بھی ایک فضول عادت ہے، کثرت استعمال کے بعد اس کے اثرات نہایت تباہ کن ہوتے ہیں، یہاں تک کہ آدمی جنونی اور پاگل تک ہونے میں کوئی کسر باقی نہیں رہتی، جلی ہوئی گندم کی طرح کا ذائقہ ہوتا ہے، دودھ ملا کر بھی پی جاتی ہے اور سادہ (بلیک کافی) بھی پیتے ہیں۔

مزاج۔ گرم خشک درجہ سوم

مقدار استعمال۔ اول تو پینی ہی نہیں چاہیئے، نصف کپ اگر نہیں رہ سکتے تو!!

فوائد۔ فوائد تو اس کے کچھ نہیں ہیں سوائے تباہی و بربادی کے!!

کثرت استعمال سے نشہ کی طرح طلب رہتی ہے، راتوں کی نیند اڑا دیتی ہے، جسم میں داخل ہوتے ہی خون میں جوش پیدا کر دیتی ہے، جگر کے فعل کو تیز کر کے صفراء کی پیدائش بڑھا دیتی ہے جس سے بڑے خطرناک امراض پیدا ہو جاتے ہیں، ادھر امراض کیلئے سپیشلسٹ کے ساتھ ٹائم مقرر کیا ہوتا ہے ادھر کافی کے کپ چڑھائے جا رہے ہوتے ہیں، لہٰذا دوائیں بھی چلتی رہتی ہیں اور کافی بھی کپ کے کپ معدے میں انڈیلے جا رہے ہوتے ہیں، اور ساتھ ہی معدے کی جلن اور بھوک نہ لگنے کا رونا رویا جاتا ہے، بلڈ پریشر ہائی کی بھی شکایت رہتی ہے۔

کاجو

کاجو بڑا لذیز ڈرائی فروٹ ہے، سردی کے موسم کا خاص خشک پھل ہے، جو بڑے شوق سے کھایا جاتا ہے، اس کا درخت دس سے بیس فٹ تک بلند ہوتا ہے اسے چوڑے چوڑے سرخی مائل پھول آتے ہیں، اس کا پھل امرود جتنا بڑا اور اس کے اندر سفید رنگ کا نرم و نازک مغز باریک باریک لیکن سخت پردے میں ملفوف ہوتا ہے، کاجو کو عام طور پر بھون کر کھایا جاتا ہے۔

مزاج۔ تر گرم درجہ اول.................**مقدار خوراک۔** تیس تا پچاس گرام

فوائد۔ حکیم مولوی نجم الغنیؒ لکھتے ہیں کہ یہ مغز بادام سے فوائد میں بہت آگے کی چیز ہے، ذائقے کے مطابق نہایت لذیز اور شیریں ہوتا ہے، دماغ کیلئے بہت اعلیٰ ٹانک ہے، بدن کو موٹا کرتا ہے، وافر مقدار میں مادہ تولید پیدا کرتا ہے، مادہ تولید کی حدت ختم کرتا ہے، یوں سرعت انزال میں مفید ہے، اس کا تیل نکال کر بھی استعمال کرتے ہیں، یہ ہلکے زرد رنگ کا ہوتا ہے اور اسے استعمال کرنے سے خون میں کولیسٹرول کی شرح بلند ہو جاتی ہے، اس لئے دل کے مریضوں کیلئے نقصان کا باعث ہے، مہنگا بھی ہوتا ہے اس لئے ہر کوئی شوق پورا نہیں کرسکتا، کاجو جنوبی ہندوستان کی طرف سے ہمارے ملک میں لایا جاتا ہے۔

کانجی

اصل کانجی جو کے آٹے میں جنگلی پودینہ گوندھ کر روٹی پکا کر اس میں کھلا پانی ڈال کر دو تین ہفتے دھوپ میں رکھنے سے جب اس میں خمیر اٹھ جاتا ہے تو اسے چھان کر محفوظ کر لیتے ہیں کبھی بنا کرتی تھی، یہ بھورے رنگ کا ترش سیال کانجی کہلاتا تھا لیکن اب اجوائن دیسی، رائی، کالی گاجر، ٹاٹری یا گندھک کا تیزاب، سرخ رنگ اور پانی کے آمیزے کو کانجی کہتے ہیں جو موسم گرما میں ریڑھیوں پر سجا کر لوگ ٹھنڈے مشروب کا جھانسہ دے کر اپنی جیبیں بھر لیتے ہیں اور عوام ان کے چکر میں پھنس جاتی ہے، جن میں سے اکثر کو پیچس لگ جاتے ہیں۔

مزاج۔ تر گرم درجہ دوم

مقدار نوش۔ ایک درمیانہ کپ

فوائد۔ اس مقدار میں پینے سے نہایت ہاضم ہے، خوب بھوک لگاتی ہے، چونکہ اس میں گاجر ڈالی جاتی ہے، پانی کی بھی خاصی مقدار ہوتی ہے اس لئے پیشاب بھی کھول کر لاتی ہے، ٹاٹری کی وجہ سے پیچس کی کیفیت پیدا کرتی ہے اور بھوک رائی اور اجوائن کی وجہ سے زیادہ لگاتی ہے، عجیب مکسچر ہے، اگر زیادہ پی لی جائے تو پتلی پاخانے آنے لگتے ہیں، چلو کوئی بات نہیں گرمی ہی دور کرنی ہے، بالفعل نہ سہی، پیچس کیلئے بھی فائدہ کم مقدار پینا مفید ہے۔

کالی مرچ

کالی مرچ ہر باورچی خانے کی عام ضرورت ہے، ہر چھوٹا بڑا اس سے واقف ہے، کالی مرچ کا پودا ہندوستان کے پہاڑی علاقوں میں دو ہزار فٹ کی بلندی پر پایا جاتا ہے، یہ سیاہ رنگ کا جھری دار، دیسی چنے سے ذرا کم پھل ہے، اس کی مخصوص خوشبو ہے، سفید مرچ بھی اسی سے بناتے ہیں کہ کالی مرچ ایک مخصوص وقت کیلئے پانی میں بھگو دیتے ہیں کہ اس کا چھلکا نرم ہو جائے، تب اسے کپڑے سے رگڑ دیتے ہیں تو اندر سے سفید مرچ نکل آتی ہے۔

مزاج۔ گرم تر درجہ دوم.......................**مقدار خوراک۔** ایک گرام

فوائد۔ کھانوں میں لذت بڑھانے کیلئے ڈالی جاتی ہے، کھانے کو کرارا اور چٹ پٹا بنا دیتی ہے، مقوی معدہ ہے مگر زیادہ استعمال سے معدہ میں السر پیدا کر دیتی ہے، ریاح کو خارج کرتی ہے، خصوصاً وسط دماغ کو قوی کرتی ہے، اگر اس کے ساتھ مغز بادام اور کشنیز شامل کر لیا جائے تو اور بھی مفید ہو جاتی ہے، مغز بادام بیس عدد، کشنیز چائے والا چمچ، کالی مرچ گیارہ عدد کی رگڑائی بنا کر صبح نہار پینا دماغ کے علاوہ معدے کو بھی قوت دیتا ہے، السر کا خطرہ بھی ٹل جاتا ہے کیونکہ بادام کا بادام روغن اس کے ضرر کو دور کر دیتا ہے، مناسب ادویہ کے ساتھ بلغم کو رقیق کر کے نکالتی ہے۔

کالی توری

ایک بیلدار پودے پر لگنے والی مشہور عام سبزی ہے، اس کی بیل کافی بڑھ جاتی ہے جو مکانوں کی چھتوں تک پہنچ جاتی ہے، اسے زرد رنگ کے پھول آتے ہیں اور پھر یہیں پر توری لگ جاتی ہے، اسے کھیتوں میں بھی بویا جاتا ہے۔

مزاج۔ تر سرد درجہ اول

مقدار خوراک۔ بقدر سالن

فوائد۔ موسم گرما میں عام ملتی ہے لیکن موسم سرما میں بھی بڑے شہروں میں ملتی ہے، بطور سبزی پکاتے ہیں، کبھی اکیلی اور کبھی اس میں گوشت ڈال لیا جاتا ہے، ریشہ دار سبزی ہونے کی وجہ سے قبض نہیں رہنے دیتی، لطیف سبزی ہے جلد ہضم ہو جاتی ہے، خون میں سے صفراء کا خاتمہ کرتی ہے، جگر کے فعل کو متوازن کرتی ہے، پیاس ختم کرتی ہے، صفراوی مریضوں کے خوب موافق ہے، پیشاب کی جلن دور کرتی ہے، اسے زیادہ کھانے سے مرض اندھراتا (رات کو نظر نہ آنا) پیدا ہو جاتا ہے، اس لئے ہفتے میں ایک مرتبہ ہی کھانی چاہیئے، اس میں فولاد اور کیلشیئم کی کافی مقدار پائی جاتی ہے۔

کدو

بہت بابرکت سبزی ہے، اسے آقا علیہ الصلوٰۃ والسلام نے بہت پسند فرمایا ہے، اسے جس بھی طریقے سے پکایا جائے اس کی لذت کسی اور سبزی سے نہیں ملتی، ہر قسم کے مریض کو کھلایا جا سکتا ہے، اتنا لطیف ہے کہ کسی کو کوئی نقصان نہیں دیتا، اس کی متعدد اقسام ہیں نسبت کی وجہ سے سب ہی برکت والی ہیں۔

مزاج۔ تر گرم درجہ اول (اس لئے کہ اسے دیگر مرچ مصالحہ کے ساتھ پکایا جاتا ہے) صرف کدو کو زیر بحث لایا جائے تو اس کا مزاج سرد تر ہے، اسی طرح باقی سبزیاں بھی مرچ مصالحہ جات شامل کر کے مزاج زیر بحث لائے گئے ہیں۔

مقدار خوراک۔ حسب خواہش

فوائد۔ نہایت لطیف سالن ہے، جدید تحقیقات کے مطابق بکثرت کدو کھانے والوں کے اندر سل کے خلاف قوت مدافعت پیدا ہو جاتی ہے، بیماری کے دوران اور بیماری کے بعد کھایا جائے تو یہ واحد سبزی ہے جس کا کوئی نقصان نہیں بلکہ فائدہ پہنچتا ہے، ملیّن طبع ہے آنتوں کو نرم کرتا ہے، معدے کو طاقت دیتا ہے اس کی تیزابیت دور کرتا ہے، صفراوی جلن سوزش کا خاتمہ کرتا ہے، پیشاب آور ہے، پیشاب لا کر گردوں کی سوزش دور کرتا ہے، اسے گوشت اور دال چنے کے ہمراہ بھی پکاتے ہیں۔

کدو کا رائتہ

کدو ابال کر دہی میں مناسب نمک اور زیرہ سفید ملا کر کھانے کے ساتھ کھاتے ہیں، یہی کدو کا رائتہ کہلاتا ہے، کچھ لوگ اس میں سبز مرچ اور سبز دھنیا بھی شامل کر لیتے ہیں۔

مزاج۔ تر سرد درجہ اول

مقدار خوراک۔ حسب خواہش

فوائد۔ صرف کدو کی نسبت اس کے اوصاف ہاضمہ بڑھ جاتے ہیں، کچھ لوگ کدو کو پسند نہیں کرتے لیکن اس کا رائتہ شوق سے کھا لیتے ہیں، معدہ و آنتوں کو نرم کرتا ہے، ان میں سے فالتو مادوں کو خارج کرتا ہے، پیشاب لا کر گردوں کی سوزش دور کرتا ہے جس کے نتیجے میں پیشاب کی جلن اور آلات بول کی سوزش دور ہو جاتی ہے، نہایت اچھی ذائقہ دار اور لطیف غذا ہے، اول اسے اکیلے ہی کھانا چاہیئے تاکہ صحیح فوائد حاصل کئے جائیں وگرنہ ہر سالن کے ساتھ ذائقہ بڑھانے کیلئے کھایا جا سکتا ہے، گوشت، کریلے، بینگن، پالک، قیمہ، ساگ جیسی سبزیوں کی تلخی و تیزی کو قدرے کم کر دیتا ہے، اچھی چیز ہے صحت مند رہنے کیلئے اسے غذا میں شامل رکھنا چاہیئے۔

کسٹرڈ

کھانے کے بعد سویٹ ڈش کے طور پر عام استعمال میں لایا جاتا ہے، سٹارچ، چینی، فلیور، رنگ اور دودھ سے بناتے ہیں، کئی لوگ اس میں ذائقہ بڑھانے کیلئے پھل (کیلا انگور، انار، آم) بھی ڈال لیتے ہیں جس سے اور بھی شیریں اور ذائقہ دار بن جاتا ہے۔

مزاج۔ تر گرم

مقدار خوراک۔ ایک پیالی

فوائد۔ اول دل خوش کن ہے، لیکن طبی فوائد کا حامل بھی ہے، میٹھی چیزیں کھانے کے ساتھ استعمال کرنے سے کھانے کا وقت ہضم متاثر ہوتا ہے، کئی لوگوں کو معدے کے منہ پر بوجھ و جلن کا عارضہ ہو جاتا ہے، کئی گیس کے شاقی ہوتے ہیں، ہر شخص کو ایسی چیزیں اپنے معدے کی قوت و وقت ہضم کے مطابق ہی کھانی چاہئیں، صفراوی سوزش معدہ و امعا کیلئے مفید ہے، لیکن یاد رہے ورم کے درجے میں مفید نہیں نقصان دہ ہوگا، صفراوی سوزش اتار کر پیشاب لاتا ہے اس لئے پیشاب کی جلن دور کرتا ہے، فرحت بخش غذا ہے تندرست اور بیمار دونوں کھا سکتے ہیں، کئی لوگوں کیلئے قبض کشائی اثرات بھی رکھتا ہے، عام کھائی جانے والی مشہور سویٹ ڈش ہے۔

کھویا

نرم نرم آگ پر دودھ کو کاڑھتے رہتے ہیں آخر کار کھویا بن جاتا ہے، بہت لذیذ ہوتا ہے لیکن ہر لذت کے ساتھ کچھ نہ کچھ پریشانی ضرور لگی ہوتی ہے، جیسے گلاب کے ساتھ کانٹے، اسی طرح اسے ہر کوئی نہیں کھا سکتا صرف محنت سے بھاری کام کرنے والا ہی کھا سکتا ہے، کیونکہ اس کے استعمال سے خون میں کولیسٹرول بڑھ جاتا ہے۔

مزاج۔ تر گرم درجہ اول

مقدار خوراک۔ بقدر ہضم

فوائد۔ نہایت لذیذ ہوتا ہے، لیکن ثقیل اور دیر ہضم ہے، اسے کھانے کے مختلف طریقے ہیں، کچھ لوگ اسے لسی میں گرینڈ کر کے پیتے ہیں، لوہاری میں پیڑوں والی لسی بڑی مشہور ہے، کچھ ویسے ہی کھا جاتے ہیں، برفی بنانے میں سب سے زیادہ کھویا ہی استعمال ہوتا ہے، برفی میں جتنا زیادہ کھویا ڈالا ہو اتنی ہی لذیذ ہوتی ہے، عورتیں اسے پہانڈے میں بھی ڈالتی ہیں اور دودھ یا چائے سے کھایا جاتا ہے، جسم کو موٹا کرتا ہے، مادہ منویہ بڑھاتا ہے، مزمن نزلہ زکام کا علاج ہے، دل کے مریضوں کیلئے موت کا پیغامبر ہے، کیونکہ خون میں کولیسٹرول کی شرح بہت تیزی سے بڑھا دیتا ہے، اور خون کے قوام کو گاڑھا بھی کرتا ہے۔

کھیرا

کھیرا جیسی شے سے ہر کوئی واقف ہے کہ ہر کھانے ساتھ تقریباً ہر ٹیبل کی زینت ہے، ایک بیلدار پودے کو لگتے ہیں، عام طور پر اس کی دو اقسام ملتی ہیں، ایک گہرے سبز رنگ کا اور دوسرا زردی خاکی مائل سبز رنگ، ثانی الذکر دیسی کھیرا کہلاتا ہے اور اول لذکر فارمی ہے، فارمی میں سردی زیادہ پائی جاتی ہے لیکن دیسی میں قدرے کم، عام طور پر سلاد میں جزو اعظم کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

مزاج۔ سرد تر درجہ دوم

مقدار خوراک۔ ایک تا دو عدد درمیانہ سائز

فوائد۔ بہت کام کی سبزی ہے، بطور سلاد استعمال کرتے ہیں، خصوصاً السر معدہ کے مریض کیلئے نہایت مفید ہے، اس کا پانی نکال کر ایک درمیانہ کپ روزانہ دوپہر کو پینے سے معدے کی جلن فوراً دور ہو جاتی ہے، سوزش اتر جاتی ہے، کھیرا کھانے سے خون کی حدت فوری طور پر کم ہو جاتی ہے، پیاس کو دور کرتا ہے، گردے، مثانے اور احلیل کی سوزش دور کر کے پیشاب کھول کر لاتا ہے، بواسیر کے مریض کیلئے بھی فوری مفید ہے کہ درد جلن میں افاقہ ہو جاتا ہے، مدر بول ہے، اس کا کھانا دیر ہضم ہے اس لئے اسے ہمیشہ نمک لگا کر کھانا چاہیئے، دماغ کی جھلیوں کی سوزش اتار کر دائمی نزلہ زکام دور ہو جاتا ہے، یاد رہے جسے پیشاب زرد رنگ کا آئے اسکا پانی صرف وہی پئے۔

کلیجی

یہاں کلیجی سے مراد بکرے یا گائے بھینس کی کلیجی ہے کیونکہ اسے لوگ شوق سے یا مہنگائی کی وجہ سے مجبوراً پکا کر کھاتے ہیں اور ان کا گوشت کھانے کا شوق پورا ہو جاتا ہے۔

حرارے۔ بڑی کلیجی میں 660 اور چھوٹی کلیجی میں 300 حرارے ہوتے ہیں۔

مزاج۔ گرم خشک درجہ دوم

مقدار خوراک۔ بیس تا پچاس گرام

فوائد۔ جیسا کہ اوپر بیان ہوا کہ یہ صرف غرباء گوشت کی جگہ پکاتے ہیں کہ مہنگائی کی وجہ سے گوشت پہنچ سے دور ہے لیکن اس سے دل کو تسکین سی پہنچ جاتی ہے کہ گوشت کی طرح ہی ہے، لیکن اس مہنگائی اور کیمیکل غذاؤں کے دور میں کلیجی بڑی ہو خواہ چھوٹی نقصان دہ چیز ہے، اس سے پہلے بھی کئی جگہ بیان کیا جا چکا ہے کہ جن جانوروں کا ہم گوشت کھاتے ہیں وہ گوشت جس حصے کا ہو گا وہی حصہ اس سے توانا و فعال ہو گا، ہر شخص جانتا ہے کہ ہمارے جسم میں جگر ایک گرم عضو ہے اور خون میں گرمی ہی بڑھاتا ہے، اس لئے کلیجی بھی جگر کے فعل کو ہی تیز کر کے خون میں صفراء بڑھا کر امراض کو جنم دیتی ہے، جس طرح انسانوں میں پچانوے فیصد لوگوں کے جگر سوزش و ورم میں مبتلا

ہیں بعینہ اسی طرح کیمیکل چارہ کھا کر جانوروں کے جگر بھی مرض میں مبتلا ہیں، جب آپ کلیجی لینے جائیں تو غور سے دیکھیں کہ ایک ہی جانور کی کلیجی مختلف رنگوں میں موجود ہوگی، یعنی اس کے فصوص مختلف رنگوں میں ہوتے ہیں، یہ اس امر کی دلیل ہے کہ یہ کلیجی بیمار ہے، اس بیمار کلیجی کو کھا کر کھانے والے کا جگر کیسے تندرست رہ سکتا ہے، ہاں جس کے جگر میں سردی کی علامات (اول پیشاب پاخانہ سفید رنگ آنا، بلڈ پریشر کی کمی، کمر اور ٹانگوں میں درد، لعاب دھن کی زیادتی، قبض، وغیرہ) پائی جائیں ان کے لئے کسی نعمت سے کم نہیں ہے، اس کے علاوہ چونکہ بچوں کے مزاج میں طبعی رطوبت موجود ہوتی ہے، ان کیلئے فائدہ مند ہے لیکن ایک حد تک!!

چھوٹی کلیجی کو توے پر رکھ کر نیچے نرم آگ جلا دیں الٹ پلٹ کرتے رہیں جب کلیجی کا پانی سوکھ جائے آگ بند کر دیں، اب اسے پیس لیں اور دو سے تین گرام یہ سفوف صبح شام بچے کو کھلانے سے خون کی کمی پوری ہو جاتی ہے!! کن بچوں میں؟

جن کا رنگ پھیکا پھیکا سا ہو، اول بہتر یہ ہے کہ کسی ماہر مستند حکیم کے مشورہ سے کیا جائے کلیجی میں مخصوص حراروں کے علاوہ وٹامن ڈی، فولاد، فاسفورس اور معمولی کیلشیئم پائے جاتے ہیں، کلیجی کھانے سے جگر اپنے فعل کو تیز کرتا ہے اور خون میں صفراء کی پیدائش بڑھ جاتی ہے، روح طبعی پیدا ہوتی ہے، نفسیاتی طور پر گوشت کی کمی کسی حد تک پوری ہو جاتی ہے، لیکن یہ سب اس حالت میں ہے کہ کلیجی تندرست جانور کی حاصل کی جائے جو کہ ناممکن نہیں تو مشکل ضرور ہے، کبھی کبھار ہی خالص کلیجی نظر آتی ہے، ایک مرتبہ محکمہ صحت والوں نے قصابوں کا سروے کیا تو نوے فیصد کلیجیاں بیمار تھیں۔

کیلا

کیلا ایک مشہور پھل ہے، چھوٹے بڑے سب بڑے شوق سے کھاتے ہیں، کسٹرڈ اور فروٹ چاٹ میں بھی ڈالا جاتا ہے، بہت نرم، لذیذ اور شیریں ہوتا ہے۔

غذائی اجزاء ۔ سوگرام کیلے میں وٹامن اے ۴۳۰ بین الاقوامی یونٹ، وٹامن بی ۴۔۰ ملی گرام، رائبوفلاوین ۵۔۰ ملی گرام، نایاسین ۷۔۰ ملی گرام، وٹامن سی ۱۰ ملی گرام، پروٹین ۲۔۱ ملی گرام، ۸۸ حرارے، نشاستہ ۲۳ ملی گرام، کیلشیم ۸۔۰ ملی گرام، فاسفورس ۲۸ ملی گرام پایا جاتا ہے۔

مزاج ۔ تر گرم درجہ دوم

مقدار خوراک ۔ دو تا چھ عدد

فوائد ۔ کیلا اگر باریک چبا کر کھایا جائے تو قبض کرتا ہے، پیچس دور کرتا ہے، اگر موٹا موٹا چبائیں تو قبض دور کرتا ہے، کیلے کھانے سے جسم کی گرمی کم ہو جاتی ہے، چار کیلے اور بیس عدد مغز بادام، بالائی والے دودھ میں بلینڈ کر کے صبح ناشتہ کیا جائے تو جسم خوب موٹا ہو جاتا ہے، بڑا لذیذ ہوتا ہے، کھانے کے بعد اکثر شوق سے کھاتے ہیں، اب تو اس کی آئس کریم بھی بننے لگی ہے، منی پیدا کرتا ہے، معدے کے السر کیلئے دودھ کے ساتھ کھانا خصوصاً مفید غذا ہے، خون میں شوگر بڑھاتا ہے۔

کیلے کا ملک شیک

دو کیلے اور آدھا کلو دودھ بلینڈ کرنے سے ملک شیک بن جاتا ہے، ہر کوئی اس سے واقف ہے اور بچے، جوان، بوڑھے سبھی شوق سے پیتے بھی ہیں۔

مزاج۔ تر گرم درجہ اول

مقدار خوراک۔ ایک سے دو گلاس

فوائد۔ بہترین غذا ہے، بدن کو موٹا اور طاقتور کرتا ہے، ادعیہ منی کی صفراوی سوزش اتار کر مادہ تولید خوب پیدا کرتا ہے، رقیق مادہ تولید کو غلیظ کر کے سرعت انزال کا خاتمہ کرتا ہے، صفراوی مزاج والوں کیلئے نہایت مفید غذائے دوائی ہے، بھوک کم کرتا ہے، ثقیل غذا ہے، جب تک پیشاب کا رنگ زرد ہو پیتے رہیں جیسے ہی سفید اور کثرت سے آنے لگے اس کا پینا فوراً بند کر دیں، کیونکہ یہ حرارت جسم کم ہونے کی علامت ہے، اور یہ بھی حرارت کم کرتا ہے، ملین ہے، خصوصاً معدے کی جلن اور سوزش کو نہایت مفید ہے، سینے کو نرم کرتا ہے۔

کیلے کا سالن

کچے کیلے کا سالن بنا کر کھایا جاتا ہے، اس کا عام رواج تو نہیں ہے لیکن لوگ کھاتے ہیں، اسے سادہ ہی پکا کر کھانے سے فوائد حاصل کیے جائیں گے، لیکن گوشت خور باز نہیں آتے موقع ڈھونڈھ ہی لیتے ہیں۔

مزاج۔ گوشت والا خشک گرم مائل بہ رطوبت، تر گرم

مقدار خوراک۔ بمقدار ہضم

فوائد۔ اگر سادہ ہی پکا کر کھایا جائے تو سنگرہنی کو نافع ہے، تغلیظ منی کیلئے مفید ہے، کرم منی کی پیدائش بڑھاتا ہے، عضلات میں قوت پیدا کر کے تھکاوٹ، نقاہت دور کرتا ہے، گوشت والا محرک ہوجاتا ہے اور قوت باہ کیلئے مفید ہے لیکن مقدار میں دوا سمجھ کر کھایا جائے، بے صبری کا مظاہرہ نہ کیا جائے، گوشت بکرے کا ڈالنا چاہیئے، یا اگر مچھلی میں پکایا جائے تو قوت باہ کا سمندر ٹھاٹھیں مارنے لگے گا، بوڑھوں کیلئے تو آب حیات ہے، جوان اس کے استعمال سے پرہیز ہی کریں تو بہتر ہے کیونکہ آج کل کے جوان بوڑھوں سے بدتر ہیں، ضیاع منی نے انہیں کہیں کا نہیں چھوڑا، امید ہے سمجھ گئے ہوں گے، اسلئے جوانوں کو فائدہ کی بجائے نقصان دے گا۔

کریلے

آہا!! کریلے

عام سبزی ہے، خود کاشت کیا جاتا ہے لیکن ایک قسم صحرائی بھی ہوتی ہے، کریلے کا خاکہ ذھن میں ابھرتے ہی کریلے قیمہ کا ذائقہ یاد آ جاتا ہے اور زبان للچانے لگتی ہے، منہ پانی سے بھر جاتا ہے، جب گھر میں پک رہا ہو تو پورا گھر مہک رہا ہوتا ہے بلکہ پورے محلے میں پتہ چل جاتا ہے کہ اس محلے میں کریلے پک رہے ہیں۔

مزاج۔ گرم خشک درجہ سوم

مقدار خوراک۔ تیس تا پچاس گرام

فوائد۔ سرد مزاجوں کیلئے نعمت غیر مترقبہ ہے، مقوی معدہ و امعاء ہے، باہ بڑھاتا ہے، ملیّن طبع ہے، حرارت جسم برقرار رکھتا ہے، جسم میں بجلیاں کوندنے لگتی ہیں، جسم مضبوط اور رنگ سرخ کر دیتا ہے، خالص شوگر والوں کو بھی نہایت مفید ہے۔

لیکن گرم مزاج والوں کیلئے نہایت نقصان دہ ہے ان کیلئے میں مثال دیا کرتا ہوں کہ اول سانپ اور وہ بھی اُڑتا!! جی ہاں پریشان نہ ہوں گرم مزاج والوں کیلئے اتنا ہی نقصان دہ ہے یقین نہ آئے تو ایک دو دن کھا کر تجربہ کر لیجیئے، اول فعل بواسیر اور بلڈ پریشر بڑھانا ہے باقی علامات رفتہ رفتہ معلوم پڑیں گی۔

کباب

چھوٹے ، بڑے گوشت سے قیمہ اور قیمہ سے کباب بنائے جاتے ہیں، یہ دو قسم کے بنتے ہیں ایک کو شامی کباب اور دوسرے کو ایل کباب کہتے ہیں، امیر خاندانوں میں ان کا عام رواج پایا جاتا ہے، غریب آدمی تو اس دور میں گوشت کا نام بھی لے لے تو اسے ٹیکس لگ جاتا ہے۔

حرارے۔ بڑے گوشت کے سو گرام میں ۳۵۰ حرارے اور چھوٹے گوشت کے سو گرام میں ۳۰۰ حرارے پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ بڑے گوشت کے خشک گرم، چھوٹے کے گرم خشک

مقدار خوراک۔ ایک تا تین عدد

فوائد۔ زبان کا چسکا ہے، ویسے گوشت والے ہی فوائد ہیں، گوشت قوت حیوانی کا سرچشمہ ہے، نقاہت دور کرتا ہے، خون میں تیزابیت بڑھاتا ہے، گوشت کھانا سنت نبی ﷺ ہے لیکن کثرت سنت نہیں ہے، بلڈ پریشر بڑھاتا ہے، بواسیر پیدا کرتا ہے، عقل وفہم خراب کرتا ہے، باہ میں ہیجان پیدا کرتا ہے لیکن ساتھ ہی رقت سرعت بھی پیدا کرتا ہے، جن خاندانوں میں وجع المفاصل ہو انہیں قطعاً پرہیز کرنا چاہیئے۔

ککڑی

مئی جون کے مہینوں کا خاص تحفہ ہے، ککڑی (تر) کو کہتے ہیں، گرمیوں کے شروع میں بطور سلاد کھائی جاتی ہے، ہر کوئی اس سے واقف ہے۔

مزاج۔ سرد تر درجہ دوم

مقدار خوراک۔ ایک عدد

فوائد۔ صفراء کی تیزی کو ختم کرتی ہے، صفراوی سوزش آلات بول اتارتی ہے، خصوصاً پیاس دور کرتی ہے، معدے کی جلن دور کرتی ہے، مدر بول ہے پیشاب کھول کر لاتی ہے اور اس کی جلن دور کرتی ہے، اس کے بیج بھی مدر بول ہوتے ہیں، اس لئے ان کا شیرہ نکال کر بند کشاد نسخوں کے ہمراہ بطور بدرقہ پلاتے ہیں، اگر اس کے اوپر سے ٹھنڈا پانی پی لیا جائے تو ہیضہ کا خطرہ پیدا ہو جاتا ہے۔

گاجر کی کھیر

گاجر مشہور عام سبزی ہے، اس کا مربہ بنایا جاتا ہے، اس کا سالن بناتے ہیں، اس کی کھیر پکائی جاتی ہے، گاجر سے گجریلا بھی بناتے ہیں۔

مزاج۔ سرتر درجہ دوم

مقدار خوراک۔ سوتا دوسو گرام

فوائد۔ یوں تو گاجر کے بہت سے فوائد ہیں، اسے مختلف طریقوں سے بطور غذا استعمال کیا جاتا ہے لیکن گاجر کی کھیر کے بھی فوائد مسلم ہیں، خصوصاً قبض دور کرتی ہے، پیٹ بھرتی ہے، صفراوی مزاج والوں کیلئے یہ ایک بہت بڑا تحفہ خداوندی ہے، مقوی معدہ ہے، آنتوں کو صاف رکھتی ہے، یہ چونکہ دودھ میں پکائی جاتی ہے کچھ نہ کچھ اثر دماغ پر بھی کرتی ہے، جگر کے فعل کو اعتدال پر رکھتی ہے تیز نہیں ہونے دیتی، سالن کی جگہ اس سے روٹی بھی کھا لیتے ہیں، کھانے کے بعد سویٹ ڈش کے طور پر اکثر استعمال کی جاتی ہے، فریج میں رکھ کر ٹھنڈی کر کے کھانے سے اس کی لذت اور بھی بڑھ جاتی ہے۔

چاول کی کھیر

چاولوں کے ٹوٹے میں دودھ ڈال کر نرم نرم آگ پر پکائی جاتی ہیں، دودھ جتنا خالص ہوگا آگ جتنی نرم ہوگی اتنی ہی لذت آمیز بنے گی، کئی لوگ اس میں کھویا بھی ڈالتے ہیں، کھانے کے بعد سویٹ ڈش کے طور پر استعمال کی جاتی ہے۔

مزاج۔ چاول کم ڈالے جائیں تو تر سرد، چاول زیادہ ہوں تو سرد تر

مقدار خوراک۔ ایک چھوٹی پلیٹ

فوائد۔ قاطع صفراء ہے، معدے اور آنتوں کی صفراوی سوزش کو دور کرتی ہے، دیر ہضم ہے، معدے کی جلن دور کرتی ہے، کمزور معدے والوں کو اسہال لگا دیتی ہے اور قوی معدے والوں کو ہضم ہو کر پاخانہ کو باندھتی ہے، آلات بول کی گرمی دور کرتی ہے، منی کی گرمی دور کر کے اس میں غلظت پیدا کرتی ہے، قروح معدہ وامعاء کو مفید ہے، خون کو گاڑھا کرتی ہے، اس لئے بلڈ پریشر کم کرتی ہے، اسے کھانے سے خون میں کولیسٹرول کی شرح بلند ہو جاتی ہے، اس لئے دل کے مریضوں کیلئے مفید نہیں، پتھری گردہ کے مریضوں کیلئے مفید نہیں، پتھری بننے کے عمل کو تیز کرتی ہے۔

کچی لسی

دودھ میں پانی ملا کرلسی بنالینے کو کچی لسی کہتے ہیں، موسم گرما میں کھانے کے ساتھ پانی کی جگہ پی جاتی ہے لیکن اس دور عزیز میں جو دودھ ملتا ہے کچی لسی سے کسی طور بھی کم نہیں ہے، دودھ اللہ تعالیٰ کی ایسی نعمت ہے کہ اس میں جو مرضی ملاتے جاؤ اس کی اصل تھوڑی بہت تبدیلی کے ساتھ قائم رہتی ہے، لعنت ہے ملاوٹ کرنے والوں پر۔

مزاج۔ تر سرد درجہ دوم (دودھ خالص ہوتو)

مقدار استعمال۔ ایک تا چار گلاس

فوائد۔ خصوصاً پیاس دور کرتی ہے، پیشاب کھول کر لاتی ہے، آلات بول کی سوزش اتارتی ہے، جگر کی گرمی دور کرتی ہے، پیشاب کی جلن دور کرتی ہے، سوزاک کیلئے مفید ہے، جریان، احتلام، رقت، سرعت اور لیکوریا کی ادویہ کے ہمراہ بطور بدرقہ تجویز کی جاتی ہے، صفراوی مزاج مریضوں کیلئے ایک تحفہ بے بہا ہے، بلڈ پریشر بڑھ جانے کیلئے مفید ہے، لیکن کولیسٹرول کے مریض نہ پئیں کیونکہ فیٹس کی وجہ سے کولیسٹرول بڑھ جاتا ہے، بواسیر خونی و صفراوی، سوزش و ورم رحم کیلئے مفید ہے، جب تک پیشاب کا رنگ زرد ہو اس وقت تک جتنی مرضی ہے پیتے رہیں جیسے ہی پیشاب کا رنگ سفید ہو جائے اس کا استعمال بند کر دیں کیونکہ خون میں سے گرمی ختم ہو چکی ہے۔

کینو

مالٹا خاندان کا ایک بیضوی شکل کا مشہور و معروف پھل ہے، جو اس کے موسم میں بہت کھایا جاتا ہے، شروع میں اس کا ذائقہ ذرا سا ترش لیکن بعد میں میٹھا ہو جاتا ہے۔

غذائی اجزاء۔ سو گرام کینو میں وٹامن اے ۱۹۰ یونٹ، وٹامن بی ۰.۸ ملی گرام، وٹامن سی ۴۹ ملی گرام، ۴۵ حرارے، کیلشیئم ۳۳ ملی گرام، فاسفورس ۲۳ ملی گرام، فولاد ۰.۴ ملی گرام، پروٹین ۰.۹ ملی گرام، اور نشاستہ ۱۱.۲ ملی گرام پایا جاتا ہے۔

مزاج۔ سرد تر

مقدار خوراک۔ حسب خواہش

فوائد۔ وٹامن سی کا خزانہ ہے، اس لئے بچوں کے مرض ریکٹس میں مفید ہے، مسوڑھوں کے مرض سکروی میں مفید ہے، ہڈیوں کی بنیاد بڑھاتا ہے، ضعف بصر کیلئے تقویت کا باعث ہے، مفرح ہے، خصوصاً متلی اور قے صفراوی کیلئے مفید ہے ہچکی کو روکتا ہے، سفر میں قے آنے کو روکتا ہے، ملین ہے، قبض دور کرتا ہے، پیاس دور کرتا ہے، جگر کی گرمی دور کر کے رنگ سرخ کرتا ہے، خفقان القلب کیلئے مفید ہے، پیشاب کھول کر لاتا ہے، پیشاب کی جلن دور کرتا ہے، لیکن خون میں شوگر بڑھاتا ہے اس لئے شوگر کے مریضوں کیلئے مفید نہیں ہے۔

کھجور

کھجور کا ذکر قرآن کریم میں ملتا ہے، ذائقے کے اعتبار سے مختلف ملکوں میں اس کی مختلف قسمیں ملتی ہیں، مدینۃ النبی ﷺ میں تو بہت نادر اور خوشذائقہ قسمیں پائی جاتی ہیں، ہمارے ملک میں ملتان سے لے کر سکھر تک بہت قسموں کی کھجور پائی جاتی ہے۔

غذائی اجزاء۔ سو گرام کھجور میں وٹامن اے ۶۰ بین الاقوامی یونٹ، وٹامن بی ۹.۰ ملی گرام، پروٹین ۲.۲ ملی گرام، نشاستہ ۷۵.۴ ملی گرام، کیلشیئم ۷۲ ملی گرام، فاسفورس ۶۰ ملی گرام، حرارے ۲۶۵، نایاسین ۲.۲ ملی گرام پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ گرم خشک درجہ سوم

مقدار خوراک۔ حسب مزاج

فوائد۔ کھجور کھانا سنت نبی ﷺ ہے، جگر کے فعل کو تیز کر کے خون میں حرارت بڑھاتی ہے، لہٰذا لو بلڈ پریشر والوں کے لئے مفید دوائے غذائی ہے، غذائیت سے بھرپور ہے، گرم مزاجوں کے موافق نہیں باقی سب کیلئے اعلیٰ ٹانک ہے، خصوصاً قوت باہ کو مشتعل کرتی ہے، ملیّن ہے، پیٹ کے کدو کیڑے مارتی ہے، بلغم کو پکاتی ہے، جسم کو موٹا کرتی ہے، گرم مزاج اسے مکھن اور تربوز کے ساتھ کھا سکتے ہیں، کسی حد تک ضرر دور ہو جائے گا۔

کڑہی

دہی کی لسی اور بیسن ملا کر پکائی جاتی ہے، گاؤں کے لوگوں کے علاوہ کچھ شہریوں کیلئے مرغوب سالن ہے، خوب ذوق شوق سے کھائی جاتی ہے، اکیلی کڑہی پکا کر کھائی جائے تو بڑے کام کی چیز ہے لیکن پکوڑوں کے بغیر اس کا مزہ نہیں آتا، یہیں سے گرم مزاجوں کیلئے نقصان کا باعث بن جاتی ہے، اگر پکوڑوں کی جگہ آلو ڈال لئے جائیں تو پھر گذارا کرتی ہے۔

مزاج۔ پکوڑوں والی گرم خشک درجہ دوم، سادہ خشک گرم درجہ اول

مقدار خوراک۔ حسب خواہش

فوائد۔ مزے کا سالن ہے، پکوڑوں والی جگر کے فعل کو تیز کر کے خون میں حرارت بڑھا دیتی ہے اور بلڈ پریشر ہائی، بواسیر، معدے کی جلن وسوزش میں اضافہ کر دیتی ہے، سادہ ہاضم طعام، محرک عضلات ہونے کی وجہ سے نقاہت دور کرتی ہے، دل کے فعل کو متواتر کرتی ہے، اگر فرد پہلے سے معدے کی جلن اور بواسیر کا مریض ہو تو ان علامات میں اضافہ کر دیتی ہے، اس ضرر کو دور کرنے کیلئے اس میں کافی مکھن ڈال کر کھائی جا سکتی ہے، بیسن کی بنی ہوئی جتنی بھی اشیاء ہیں خون کو جلاتی ہیں، اس لئے انہیں کبھی کبھار ہی استعمال کرنا چاہیئے۔

کھچڑی

عام طور پر بیماروں کو تجویز کی جاتی ہے، لیکن تندرستوں کو بھی منع نہیں ہے، خصوصاً بیمار کیلئے ایک حصہ چاول اور دو حصے مونگ کی چھلکے والی دال ڈال کر پکانی چاہیئے کیونکہ اس طریقہ سے چاول کی سردی بھی ٹوٹ جاتی ہے اور قبض کشا بھی بن جاتی ہے۔

غذائی اجزاء۔ مونگ میں ۵۵ فیصد کاربوہائیڈریٹ، ۲۲ فیصد پروٹین، ۲.۵ فیصد چربی، ۲.۵ فیصد ریشہ، ۴ فیصد راکھ، وٹامن بی ا، بے ۲، اور وٹامن اے کے علاوہ فولاد، کیلشیئم، اور فاسفورس جیسے معدنی اجزاء پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ معتدل مائل بہ حرارت

مقدار خوراک۔ حسب خواہش

فوائد۔ جب بھی مونگ اور چاول کا ذکر آتا ہے تو مریض کا نقشہ ذہن یں ابھرتا ہے، اس سے ہی اس کی اہمیت کا اندازہ ہو جاتا ہے کہ مریضوں کیلئے کس قدر فائدہ مند ہے، دال چاول کے ساتھ ملا کر پکانے کو کھچڑی کہتے ہیں، زود ہضم ہے اسی لئے لمبی بیماریوں کے بعد تجویز کی جاتی ہے، معمولی پیٹ کی خرابی میں حفظ ماتقدم کے طور پر بھی کھائی جائے تو حکیم ڈاکٹر تک جانے کی نوبت نہیں آتی، بہت طاقتور اور جلد ہضم ہے۔

گاجر

مشہور عام سبزی ہے، اس کا پودا تقریباً ایک فٹ تک بلند ہوتا ہے اس کے نیچے زمین کے اندر جڑ کو گاجر کہتے ہیں، اس کے پتے سونف اور سوئے سے مشابہہ ہوتے ہیں۔

مزاج۔ تر سرد درجہ دوم

مقدار خوراک۔ کچی ایک یا دو عدد

فوائد۔ جتنے فوائد گاجر کے ہیں شاید ہی کسی اور سبزی کے ہوں، اس کے فوائد کا یہاں سے اندازہ لگالیں کہ اس کا مربہ بنایا جاتا ہے، اس کی کھیر بناتے ہیں، اس کا گجریلا بناتے ہیں، اس کا اچار بناتے ہیں، اس کا جوس نکال کر پیتے ہیں، اس کا سالن بنا کر کھاتے ہیں، بعض اوقات اس کے ساتھ دوسری کئی سبزیاں ملا کر پکائی جاتی ہے، گاجر میں وٹامن سی اور وٹامن اے کے علاوہ فولاد اور کیلشیم بھی پائے جاتے ہیں، جگر کے فعل کو متوازن کر کے صفراء کو تحلیل کر کے تمام صفراوی امراض قلع قمع کرتی ہے، یرقان اصفر میں صرف گاجر کا جوس ہی پیتے رہیں تین روز میں یرقان ٹھیک ہو جاتا ہے، یہ ذاتی تجربہ ہے، سونف ایک کلو میں گاجر کا جوس اتنا ڈالیں کہ دو انگشت اوپر آجائے جب سوکھ جائے تو تین بار تکرار عمل کریں اور اس سونف کو دردرا کر کے اس میں برابر وزن مغز بادام شامل کرلیں اور دو چمچ یہ سفوف گرم دودھ کے ساتھ صبح شام کھانے سے دماغ کی سوئی ہوئی قوتیں بیدار ہو کر ضعف بصر کو فائدہ ہوتا ہے کہ عینک

تک اتر جاتی ہے، کھانے کے ساتھ گاجر بطور سلاد استعمال کرنا قبض دور کرتا ہے، معدے اور آنتوں کی جلن، سوزش دور کرتا ہے، اس کا گجریلا بھی اعلیٰ غذا ہے اول قبض دور کرتا ہے دوم معدہ اور آنتوں کی جلن، سوزش دور کرتا ہے، قبض دور کرتا ہے، گاجر جگر کی گرمی دور کرنے اور آنکھوں کی بصارت کیلئے مخصوص ہے، اسے کسی بھی طریقے سے استعمال کیا جائے جگر کیلئے مخصوص ہے، فائدہ ضرور پہنچتا ہے۔

ایک خرابی۔ اس میں خرابی اس وقت پیدا ہوئی جب اس کی زیادہ پیداوار کے لالچ میں بے تحاشا کھاد اور سپرے کا استعمال کیا گیا، تب یہ انہی امراض کو کم وبیش پیدا کرنے لگی، کافی عرصہ اس پر غور وخوض کیا کہ اتنی اچھی سبزی ضائع ہو رہی ہے کوئی نہ کوئی طریقہ ایسا اختیار کرنا چاہیئے جس سے اس کے فوائد سے مستفید ہوا جا سکے تو دوستو ایک حل اللہ تعالیٰ نے عطا فرما دیا اس پر عمل کر کے اس سے بھرپور فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے، کسی قسم کا کوئی مابعد اثرات نہیں ہوگا اور فوائد میں بھی کمی نہیں آئیگی۔

طریقہ استعمال۔ حسب ضرورت گاجر لے کر تین گنا پانی میں دو چمچ میٹھا سوڈا ڈال کر دو گھنٹے بھیگی رہنے دیں اس کے بعد چھیل کر استعمال میں لائیں، دوسرا طریقہ یہ ہے کہ اسے چھیل کر جتنے بڑے ٹکڑے بنانے ہیں بنا لیں اور تین گنا پانی ڈال کر ایک جوش دے دیں اور اس پانی کو گرا دیں، اب نئے سرے سے پانی یا دودھ ڈال کر جو بنانا ہے بنا لیں، اس طریقہ سے کھاد سپرے کے اثرات کافی کم ہو جاتے ہیں لیکن اس میں ایک مسئلہ یہ ہے کہ وٹامنز کا کسی حد تک ضیاع برداشت کرنا پڑے گا۔

گجریلا

گاجر کدوکش کر کے اسے پہلے پانی میں ابال کر نرم کرلیا جاتا ہے، پھر گھی میں بھون کر چینی شامل کر کے کچھ دیر مزید بھون لینے سے تیار ہو جاتا ہے، کچھ لوگ اس میں انڈے بھی شامل کر لیتے ہیں، اپنا اپنا Taste ہے۔

مزاج۔ کھاد سپرے کی بھرمار سے تیار کی جاتی ہے، اس کی سردی تری اس وقت ختم ہو جاتی ہے جب اس کا گجریلا دیسی گھی اور انڈے ڈال کر تیار کیا جاتا ہے۔

مقدار خوراک۔ تیس تا پچاس گرام

فوائد۔ سردی کے موسم میں ایک مقوی غذا سمجھ کر کھایا جاتا ہے، ثقیل ہونے کی وجہ سے دیر ہضم ہے، گرمی بڑھاتا ہے لیکن پھر بھی کچھ حد تک مقوی ہے، اس کی گرمی کو دور کرنے کیلئے دودھ کے ساتھ کھانا دماغ واعصاب کیلئے قوت بخش ہوتا ہے، گاجر کا جگر کے ساتھ بہت شفاء بخش تعلق تھا لیکن بھائی لوگوں نے زہر پاشی کر کے ایسی مفید چیز ہاتھ سے گنوادی ہے، اس کا ایک طریقہ دریافت کیا ہے کہ اسے پانی میں ابال کر یہ پانی گرادینے سے کیمیکلز کے اثرات کافی کم ہو جاتے ہیں لیکن اس کے ساتھ ساتھ گاجر کے غذائی اجزء میں بھی کمی آجاتی ہے، کیا کریں؟ کہاں جائیں!! یہ سب تو کرنا ہی پڑے گا، مجبوری ہے۔

گلقند

گلاب کے پھولوں سے گلقند خود بنائی جائے تو نہایت ہی مفید چیز ہے، جو گلقند بازار سے ملتی ہے وہ چینی کا قوام کر کے اس میں خشک پھول ڈال دیتے ہیں، اس کا کوئی فائدہ نہیں ہوتا، گلاب کے گلابی رنگ کے پھول لے کر انہیں برابر وزن پسی ہوئی چینی میں مسل کر کسی شیشے یا چینی کے جار میں ڈال کر دھوپ میں رکھ دیں، روزانہ ہلاتے رہیں کچھ ہی روز بعد بہترین آفتابی گلقند تیار ہو جائے گی، سرخ پھولوں سے تیار شدہ میں حرارت زیادہ پائی جاتی ہے۔

مزاج۔ گرم تر درجہ دوم

مقدار خوراک۔ تیس تا ساٹھ گرام

فوائد۔ جب سے بیماری ہے غالباً اسی وقت سے گلقند کا استعمال کیا جاتا ہے، بادشاہ، راجے، مہاراجے بھی اس کو استعمال کرتے رہے ہیں، طبع کے مطابق حکماء نے کبھی اس کے ساتھ مغز بادام ملا دیئے، کبھی ساتھ سقمونیا شامل کر کے قبض دور کرنے کا کام لیتے رہے، کبھی صفراوی طبع کیلئے مغز کدو اور مغز تربوز شامل کر کے فوائد حاصل کئے، اور کبھی دودھ میں جوش دے کر کام لیا، اعلیٰ درجہ کی ملیّن ہے قبض دور کرتی ہے، ہاضم ہے، معدے آنتوں کو قوت دیتی ہے، باہ میں اضافہ کرتی ہے، بھوک لگاتی ہے۔

گرما

خربوزے کے خاندان سے ہے، دو تین کلو سے لے کر دس کلو تک ملتا ہے، موسم گرما کے آخر کا پھل ہے، لیہ بھکر کی طرف بہت ہوتا ہے، کوئٹہ کا گرما اپنی مٹھاس کی وجہ سے بہت مشہور ہے۔

مزاج۔ تر گرم درجہ اول

مقدار خوراک۔ نصف کلو

فوائد۔ گرما بڑے کام کا مفید پھل ہے، گرمی کے موسم میں عام ملتا ہے، جگر کی گرمی دور کرتا ہے، گردوں پر یہ خصوصی اثرات کا حامل ہے، کہ ان کی سوزش اتار کر پیشاب کھول کر لاتا ہے، خفقان القلب (دل کا دھڑکنا) کو مفید ہے گھبراہٹ دور کرتا ہے، پیاس بجھاتا ہے، میں نے اس کا تجربہ کیا ہے کہ اگر اس کو بلینڈر میں بلینڈ کر کے پیا جائے تو پیشاب کی جلن فوراً دور کرتا ہے، گردوں کی پتھری کیلئے بھی مفید ہے، جب ورم گردہ کی وجہ سے پیشاب میں پیپ آرہی ہو اور پیشاب سے بو آئے تو اس کا استعمال نہایت فائدہ مند ثابت ہوتا ہے، قبض نہیں ہونے دیتا۔

گڑ

گنے کے رس کو کاڑھ کر بنایا جاتا ہے، دیہاتی لوگ اسے گرم گرم خوب کھاتے ہیں، کچھ اس میں کشمش، ناریل اور مونگ پھلی شامل کر کے مزیدار بنا لیتے ہیں اور روٹی اسی سے کھا لیتے ہیں، کچھ اس میں سونف الائچی اور بادام ڈال کر بناتے ہیں۔

مزاج۔ گرم تر درجہ دوم

مقدار خوراک۔ بیس تا سو گرام لیکن گاؤں کے کئی لوگ کلو تک کھا جاتے ہیں

فوائد۔ بہترین ہاضم ہے، گاؤں کے لوگ سالن کی بجائے گڑ اور پیاز سے روٹی کھا کر اوپر سے لسی پی کر مالک کا شکر ادا کرتے ہیں، جسم کو موٹا کرتا ہے، قبض دور کرتا ہے، قوت باہ میں اضافہ کرتا ہے، دافع تعفن ہے، بلغم کو پتلا کر کے خارج کرتا ہے، کئی زہروں کا تریاق ہے، کیمیکل فیکٹریوں میں کام کرنے والے رات کو گڑ ضرور کھاتے ہیں تا کہ پھیپھڑوں تک جو زہریں اثر انداز ہوئی ہوتی ہیں ان کا اثر دور ہو جاتا ہے، لیکن اس دور میں مہنگائی کا مقابلہ کرنے کیلئے، اس کا رنگ روپ خوبصورت کرنے کیلئے جب اسے بنایا جاتا ہے تو اس میں رنگ کاٹ اس کے رنگ کو صاف کرتا ہے، اور میٹھا سوڈا اس میں ملیّن اثرات کا حامل ہے ڈالتے ہیں، لیکن اب رنگ کاٹ کی جگہ کچھ کیمیکلز ڈالے جاتے ہیں جو رنگ کاٹ کی نسبت سستے ہیں، ولائتی چینی سے کئی درجے بہتر ہے، اگر اب بھی لوگ چینی کی بجائے گڑ کھانے لگیں تو امراض کم ہو سکتے ہیں۔

گوبھی

یہاں گوبھی سے مراد پھول گوبھی ہے، مشہور عام سبزی ہے، یوں تو اب سارا سال ملنے لگی ہے لیکن موسم سرما میں وافر مقدار میں اور تازہ ملتی ہے، بہترین وہ ہے جو گٹھی ہوئی اور سفید رنگ کی ہو، اس میں عام طور پر کیڑے پائے جاتے ہیں دیکھ کر لینی چاہیئے۔

مزاج۔ سرد تر تھی لیکن ہم نے اس میں کبھی گوشت ملا کر خشک گرم کرلیا، کبھی آلو ملا کر مزید ثقیل کرلیا، اور کبھی اس کی بادی توڑنے کیلئے ادرک زیادہ مقدار میں شامل کر کے اسے گرمی کی طرف مائل کرلیا، بعض نے اسے سرد خشک لکھا ہے اگر سرد خشک ہوتی تو ریاح پیدا کر کے روکتی ہاں آلو والی یہی کرتی ہے، اس میں گھی، نمک، مرچ، مصالحے، ادرک ڈالے جاتے ہیں، ان کی گرمی سے غلیظ ریاح کا تھوڑا بہت اخراج ہوتا ہے، گوشت ڈالنے سے زوردار آواز کے ساتھ ریاح کا اخراج کرتی ہے اسلئے یہ خشک گرم ہو جاتی ہے۔

مقدار خوراک۔ حسب خواہش

فوائد۔ گوشت ملی ہوئی کے علاوہ باقی سب صورتوں میں نفاخ ہے، دیر سے ہضم ہوتی ہے، غلیظ گیس پیدا کرتی ہے، لیکن وٹامن کا خزانہ ہے، کمزور معدے والے لوگ جوڑوں کی دردوں والے اور احتلام کے مریضوں کیلئے مفید نہیں، معدے میں تیزابیت اور جلن بڑھاتی ہے، گوشت شامل کرنے سے تو اور بھی ایسڈک ہو جاتی ہے۔

گوند کتیرا

ایک قسم کی گوند ہے جو جوانوں میں بڑی مقبول ہے، عام خیال یہ کیا جاتا ہے کہ گوند کتیرا اور بالنگو پینے سے جگر، مثانے کی گرمی دور ہو کر امساک بڑھ جاتا ہے، اول بات یہ ہے کہ خالص ملتی ہی نہیں، اگر مل بھی جائے تو جسم میں موجود زہروں کا مقابلہ نہیں کر سکتی کیونکہ اس کی قوت سے زہریں زیادہ طاقت رکھتی ہیں، غذا کے طور پر شمار نہیں ہوتی۔

مزاج۔ سرد تر درجہ اول

مقدار خوراک۔ بھیگی ہوئی چھ گرام

فوائد۔ اگر خالص ہوتی تو بہت فوائد کی حامل تھی، جتنی ہیرا پھیری پنسار میں ہے شاید ہی کسی اور کام میں ہو!!

گوند کتیرا اگر خالص ہو تو ایک گرام رات کو پانی میں یا دودھ ڈھائی سو گرام میں بھگو دیں صبح اس میں مصری ڈال کر پینے سے مادہ منویہ خوب گاڑھا اور طاقتور ہو جاتا ہے، اور امساک طبعی لاتا ہے، اگر رقت زیادہ ہو تو اس کے ساتھ ہی چھ گرام تخم بالنگو بھگو دیں اور کوزہ مصری سے میٹھا کر کے پئیں، یہ جگر، مثانے کی گرمی دور کر کے خصوصاً مادہ منویہ میں تغلیظ اور کرم منی کی پیدائش کا باعث ہے، قبض کشا ہے، آنتوں کی گرمی دور کر کے بہت سے امراض کو فائدہ مند ہے۔

گوشت بکری

ابتداء آفرینش سے ہی انسان گوشت خور رہا ہے، انسانی جسم کو گوشت کی ضرورت بھی رہی ہے، لیکن اس دور عزیز میں تو گوشت خوری کی حد ہوگئی ہے، گوشت کھانے والوں نے اسے پکانے کے مختلف نام دے رکھے ہیں، جیسے کڑاہی گوشت، ہانڈی گوشت، کوزہ گوشت، اچار گوشت، جل فریزی، وغیرہ ابھی اور پتہ نہیں کیا کیا دیکھنے اور سننے کو ملے گا، جانوروں میں جو جانور گوشت کھاتے (شیر، چیتا، بھیڑیا) ہیں وہ سبزی کی طرف آنکھ اٹھا کر بھی نہیں دیکھتے لیکن انسان واحد ایسا ہے جو ہمہ خور ہے جو ہر چیز پر ہاتھ صاف کر جاتا ہے۔

گوشت کی ضرورت۔ بیماری چونکہ انسان کی پیدائش کے ساتھ ساتھ ہی رہی ہے اس لئے علماء طب نے کوئی ایسی چیز دریافت کرنے کیلئے ہاتھ پاؤں مارنے شروع کئے جو جسم کی زائل شدہ طاقت کو بحال کرے، ایک روز ایسا ہوا کہ ایک حکیم کے گھر میں بکری بندھی ہوئی تھی اسے دیکھ کر اس کی آنکھیں چمک اٹھیں، اس نے بغیر گھر میں بتائے بکری کے کھانے، پینے، حرکات وسکنات پر غور کرنا شروع کر دیا، اس کی خوشی کی انتہا نہ رہی جب بکری اس کے معیار پر پوری اتری، کہ بکری ایک نفیس جانور ہے اور سارا دن کھیتوں میں رنگ برنگ کی بوٹی سے پیٹ بھرتی ہے، اور ہر پودے کا لطیف ونفیس حصہ (کونپلیں) ہی شوق سے کھاتی ہے، حکیم صاحب نے سوچا کہ جیسے یہ

مختلف قسم کی بوٹیاں کھاتی ہے ایسے ہی اس کا گوشت بھی نہایت طاقتور اور بوٹیوں کے اثرات سے مرصع ہے، لہٰذا اس نے اپنے مریضوں کو بکری کا گوشت تجویز کرنا شروع کر دیا جس کے نتائج اس کی توقع سے کہیں زیادہ حاصل ہوئے بس یہیں سے بکری کی نسل میں کمی اور صحت کا معیار بلند ہونا شروع ہو گیا، بکری کا گوشت کھا کر لوگ پہلے سے زیادہ طاقتور اور لحیم وشحیم ہونے لگے، اس حکیم کا بہت شہرہ ہوا، اس طرح گوشت غذا کے سلسلہ میں دوائے غذائی رواج پا گیا۔

جدید دور کا گوشت۔ اب غور یہ کرنا ہے کہ کیا جدید دور کا گوشت بھی وہی فوائد پہنچاتا ہے یا نہیں؟

اول اس دور جدید میں وہ دیسی بکریاں نہیں ملتی یا اتنی کم ملتی ہیں کہ انہیں ذبح کرنے کو دل نہیں چاہتا، اگر ذبح کا حوصلہ کر بھی لیا جائے تو جب اس کی غذا پر غور کیا جاتا ہے تو گھن آتی ہے، کہیں بھی کوئی بھی دوائی اثرات سامنے نہیں آتے کیونکہ اس دور جدید میں بکریاں جنگلوں یا کھیتوں میں پالنے کی بجائے فارموں میں خود ساختہ غذا پر پالی جاتی ہیں، ان کی اس غذا میں مکئی، چری، گندم، ذبح شدہ جانوروں کی ہڈیاں، مختلف قسم کے کیمیکلز جو ان کی افزائش میں جلد اضافہ کریں یہ جلد از جلد موٹی تازی ہو جائیں استعمال کی جاتی ہے!! غور کیجئے ان کے گوشت میں سے شفائی اثرات تو یہیں پر ختم ہو گئے، اسی لئے اس دور جدید کے گوشت میں ذائقہ نہیں ہے جتنے مرضی مرچ مصالحے ڈال کر پکائیں، لذت بنتی ہی نہیں ہے، کیونکہ لذت تو اس بکری کے گوشت میں بنے گی جو کھیت میں مختلف قسم کی بوٹیاں کھا کر پیٹ بھرتی تھی، اسی لئے طب میں بکری کا

دودھ بھی لطیف، زود ہضم اور صحت افزاء خیال کیا جاتا ہے لیکن جب اس کی اصل پر غور کریں گے تو سوائے مکئی، چربی اور ہڈیوں کے کچھ نہیں نکلے گا، یہ بات تو رہی ایک طرف اس سے آگے جہاں اور بھی ہیں۔

المیہ۔ سب سے بڑا المیہ یہ ہے کہ دیسی بکری کی نسل ہی ختم ہو کر رہ گئی ہے، اس کی جگہ ٹیڈی بکری نے خوب سنبھال لی ہے، اور یہ ایک سال کی بکری دیسی کا تین ماہ کا بچہ لگتا ہے، اس سالم بکری میں سے چھ تا آٹھ کلو گوشت حاصل ہوتا ہے، اس ٹیڈی بکری کا گوشت کھا کر آنے والے بچوں کے قد بھی تو ٹیڈی ہو رہے ہیں اس طرف کسی کا دھیان نہیں جاتا، بس زبان کا چسکا پورا ہونا چاہیئے بھلے گوشت کیسا بھی کیوں نہ ہو، ان بکریوں کو ویسے بھی ایک ماہ میں تین چار مرتبہ جسم بڑھنے کے انجکشن دیئے جاتے ہیں کیونکہ ان کے مالکوں کے نزدیک اپنے جیسے انسانوں کی صحت نہیں بلکہ اپنی جیبیں، اپنی گاڑیوں کا پٹرول، ائر کنڈیشنڈ کا بل، بیویوں کا میک اپ، بنگلے کی ٹیپ ٹاپ مطمع نظر ہے، محبت، سلوک، اخلاق سب ختم ہو گیا ہے، اس دور جدید میں ایسی پیدائش ہو چکی ہے انسان تھا لیکن ایسی عادتیں اپنا لی ہیں کہ حیوان بھی اسے دیکھ کر تالیاں بجاتے ہیں، بغیر مطلب کے سلام کا جواب دینا بھی گوارا نہیں کرتے۔

رہی سہی کسر۔ رہی سہی کسر فریج نے پوری کر دی ہے، کیا کیا بیان کروں، کس کس بات کی نشاندھی کروں، لوگ دیوانہ کہنا شروع کر دیں گے، کسی نے فریج اس لئے ایجاد کی تھی کہ شام کا بچا ہوا سالن، یا دودھ صبح تک کیلئے محفوظ کر لیا جائے، ضائع

ہونے سے بچ جائے اور صبح گرم کر کے کھا لیا جائے، لیکن کیا ہوا؟؟
بیشتر کی طرح اس کی پہنچ سے بڑھ کر اس سے کام لیا گیا، گھروں میں تو یہ ہوا کہ پورے ہفتے کی سبزی، گوشت، دودھ، ڈبل روٹی اور ادویہ سے ٹھونس کر بھر دیا گیا، دودھ والوں نے کیا کیا!! کہ فریزر کو اوپر تک دودھ سے بھر کر پوری رفتار سے چلا دیا، جب تک جتنے دنوں تک یہ دودھ ختم نہیں ہوگا نیا اس میں نہیں ڈالا جائے گا، ان کی دیکھا دیکھی قصابوں نے بھی تکلیف سے بچنے کیلئے اکٹھے ہی بکرے ذبح کر کے فریزر میں رکھ دیئے بلکہ اب تو قصابوں نے بھی ذبح کیلئے نوکر رکھ چھوڑے ہیں جو کبھی بھی نماز پڑھتے ہوئے نہیں دیکھے گئے اور خود قصاب ٹانگ پر ٹانگ رکھ کر لیٹے رہتے ہیں، سب کام نوکر کرتا ہے۔ مالک نے بس شام کو بکروں کو گن کر حساب کھرا کر لینا ہوتا ہے، یہ قصاب کی بجائے ٹھیکیدار کہلانے لگے ہیں۔

غور کا مقام؟ فریج کے ساتھ یہ سب کچھ کرنے کے مابعد اثرات پر کبھی آپ نے غور کیا ہے؟؟

فریج میں گوشت سمیت جو بھی چیز رکھ دی جاتی ہے اس کے صحت مند خلیات سردی کی زیادتی کی وجہ سے مرجاتے ہیں، اس کا تجربہ یوں کر لیں کہ جو بھی چیز فریج میں پڑی رہی ہے اسے کھا کر نوٹ کریں کہ کیا اس کا ذائقہ تازہ جیسا ہے، جو یقیناً نہیں ہوگا، اس کے علاوہ گوشت اس میں پڑا رہا اسے جب پکایا جاتا ہے تو آپ نے کبھی غور کرنے کی زحمت گوارا نہیں کی کہ جب بوٹی کو توڑا جاتا ہے تو یہ اندر سے فریج میں رکھی گئی مدت کے مطابق سیاہ یا سیاہی مائل نکلتی ہے، اگر اس وقت خوردبین سے مشاہدہ کیا جائے تو

مرے ہوئے بے شمار خلیات کے مجموعے نظر آئیں گے، کہاں تازہ گوشت کے شفائی اثرات اور کہاں Dead Cells والے گوشت کے مضر اثرات جن کی طرف کسی کی نظر نہیں جاتی، اگر نظر چلی بھی جائے تو صرفِ نظر کیا جاتا ہے، کیا فریج کی چیزیں کھا کر صحت بحال رکھی جا سکتی ہے؟؟ کبھی نہیں!!

بڑھتے ہوئے جدید امراض۔ کبھی آپ نے غور کیا ہے کہ گھر کے جتنے بھی افراد ہیں سب بیمار کیوں ہیں، اتنے جدید امراض پیدا ہو چکے ہیں جن کا کوئی شمار نہیں ہے اور سابقہ ادوار میں ایسے امراض سننے کو بھی نہیں ملتے تھے جن میں اب خود مبتلا ہیں، اس کی وجہ آخر کیا ہے؟ جہاں تک میری نظر نے کام کیا ہے، وہ بے وقت بلا ضرورت کھانا، گوشت کو دیوانگی کی حد تک شوق سے کھانا، وہ بھی کئی دن کا باسی! ان بے شمار جدید امراض کی بے شمار اور بھی وجوہات ہیں جو جہاں بیان کرنا مشکل ہے، ایسے ایسے لوگ میں نے دیکھے ہیں جو کہتے ہیں کہ ہمارے گھر میں اٹھانوے فیصد صرف گوشت پکتا ہے، غور کا مقام یہ ہے کہ کاروبار کے مندے ہونے کا رونا روتے ہیں؟ لیکن گوشت؟ ہماری بحث جدید باسی گوشت سے ہے، تو عرض کرتا ہوں کہ اس گوشت اور اس کھیتوں میں پلنے والی بکری کے گوشت کا موازنہ کر لیں، اگر آپ واقعی ذہین ہیں تو میں یقین سے کہتا ہوں کہ آپ اس دور جدید کے گوشت کو گوشت نہیں کہیں گے، یہ گوشت محض بیماری ہے اور کچھ نہیں ہے، گوشت خوروں کے خاندان میں دیکھیں تو ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس شوگر، نسیان، ہیپاٹائیٹس، السر معدہ و امعاء، کوتاہ قوتی، جریان و احتلام، نیورائٹس، ورمِ رحم، عسرِ طمث، جوڑوں کا درد، اور کچھ بھی نہیں تو

گیس، قبض ضرور ہے، اب بھی سادہ غذا کھا کر دیکھ لو یہ سب امراض بغیر کسی دوا کے دم دبا کر بھاگ جائیں گے، صرف معمولی سا گوشت پر لکھا ہے۔

غذائی اجزء۔ بکری کے تازہ بھنے ہوئے گوشت میں ۲۵ فیصد پروٹین، ۲۰ فیصد فیٹس، ۲۹۲ حرارے، ۷۱ یونٹ سوڈیم، ۳۴۶ یونٹ پوٹاشیم، ۳ تا ۴ یونٹ کیلشیم، ۳۶.۴ یونٹ میگنیشیم، ۴ یونٹ فولاد، ۲۴۲ یونٹ فاسفورس، ۲۷۱ یونٹ گندھک، ۶۲ یونٹ کلورین جیسے عناصر پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ بھنا ہوا گرم خشک درجہ دوم

مقدار خوراک۔ بقدر ہضم

فوائد۔ چونکہ اس کی بنیاد عضلات پر ہے خون میں یوریا بڑھاتا ہے، خون میں صفراء کی شرح بلند کرتا ہے، جوڑوں کی الکلی کھا جاتا ہے اور جوڑ گھسنے لگتے ہیں، جگر کے فعل کو نہایت تیز کرتا ہے، کولیسٹرول بڑھاتا ہے، حرارت طبعی پیدا کر کے ہر مرد و زن میں جنسی اشتعال پیدا کرتا ہے، خون کو اول رقیق اور مابعد اثرات کے تحت یوریا کی وجہ سے غلیظ کرتا ہے، اگر زہر پھانکنا ہی ہے تو لیس دار سبزیوں میں شامل کر کے پھانکیں۔

گوشت گائے

جب ایشاء کوچک سے آنے والے آریہ ہندوستان آئے تو یہ اپنے ساتھ گائیں لائے تھے اوران کا گوشت بھی کھاتے تھے لیکن اس کے بعد ہندومت نے گائے کو ماں کا درجہ دے کراسے عزت کے پیش نظر مارنا اور ذبح کرنا چھوڑ دیا، لیکن اب اس وقت بہت سے ہندو چوری چھپے گوشت کھانے لگے ہیں، یہ میں ہندوؤں پر الزام عائد نہیں کررہا ہوں بلکہ میں نے جب ہندوستان کا سفر کیا تو میرے ساتھ ایک پچیس چھبیس سال کا لڑکا بھوپندر کمار سفر کررہا تھا بہت اچھا لڑکا تھا، ریڈیو بنانے کا کام کرتا تھا، کوئی فرقہ وار نفرت نہیں بس انسان تھا اسی لئے آج کئی برس بعد بھی اسی طرح یاد ہے میں نے اس کے ساتھ دہلی سے بنگلور تک کا سفر کیا، بہت سی باتیں ہوئیں جن میں مختلف موضوعات کے علاوہ ہندوؤں کے کھانے پینے کے بارے میں بھی سوالات تھے۔

گوشت کے بارے میں کمار صاحب نے بتایا کہ کہنے لگے مہاراج چپ ہی بھلی ہے جو کچھ ہندو پہلے نہیں کرتے تھے اب کرنے لگے ہیں گوشت بھی کھاتے ہیں اور خوب کھاتے ہیں، دال ماش بھی کھاتے ہیں، دال مسور بھی کھاتے ہیں، کیا کیا بتاؤں!!

اس کے علاوہ عام سی بحث کی جائے تو گائے بھینس کی عقل کے بارے میں کسی سے ڈھکی چھپی بات نہیں ہے، ان کا گوشت کھا کر ہماریں عقلیں بھی انہی کی طرح کی ہو جائیں گی، کیونکہ انسان جو کچھ کھائے گا ویسے ہی اوصاف اس میں پائے جائیں گے۔

غذائی اجزاء۔ بھنے ہوئے گوشت میں ۳۰ فیصد پروٹین، ۱۱ فیصد فیٹس، ۳۵۰ حرارے، ۹۷ یونٹ سوڈیم، ۴۲۷ یونٹ پوٹاشیم، ۱۴ یونٹ کیلشیم، ۲۷ یونٹ میگنیشیم، ۲.۵ یونٹ فولاد، ۳۵۵ یونٹ فاسفورس، ۳۳۰ یونٹ گندھک اور ۱۱۳ یونٹ کلورین پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ خشک گرم درجہ دوم

مقدار خوراک۔ آپ کی مرضی پر منحصر ہے

فوائد۔ کثرت گوشت خوری کسی بھی طرح فائدہ مند نہیں ہے، کبھی کبھی کسی لیس دار سبزی میں کھانے میں ضرر کم ہو جاتا ہے، حرارت پیدا کرتا ہے، قوت غریزی کو مشتعل کرتا ہے، شہوت بڑھاتا ہے، بلغمی اور سوداوی امراض کو مفید ہے، قدیم طب اسے سوداوی خیال کرتی ہے جبکہ اسے کھانے سے پیشاب سرخ زردی مائل آتا ہے جو خشکی گرمی پر دلالت ہے، ریاح پیدا کرنے کے ساتھ ان کا اخراج کرتا ہے۔

مضر اثرات۔ اس سے زیادہ ضرر اور کیا ہوگا کہ اسے کھانے والے دق اور سل، بواسیر، بائی بلڈ پریشر میں مبتلا پائے گئے ہیں۔

گوشت بھینس

پاک و ہند میں بھینس کا گوشت بھی بہت کھایا جاتا ہے، بکرے کے گوشت کی مہنگائی کو دور کرنے کیلئے شادی بیاہ کے موقع پر بھینس کے گوشت سے مہنگائی کا مقابلہ کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔

غذائی اجزاء۔ بھنے ہوئے گوشت میں ۳۰ فیصد پروٹین، ۱۱ فیصد فیٹس، ۳۵۰ حرارے، ۹۷ یونٹ سوڈیم، ۴۲۷ یونٹ پوٹاشیم، ۱۴ یونٹ کیلشیم، ۲۷ یونٹ میگنیشیم، ۲.۵ یونٹ فولاد، ۳۵۵ یونٹ فاسفورس، ۳۳۰ یونٹ گندھک اور ۱۱۳ یونٹ کلورین پائے جاتے ہیں.

مزاج۔ خشک گرم درجہ دوم

مقدار خوراک۔ بقدر ہضم

فوائد۔ حرارت وقوت غریزی پیدا کرتا ہے، شہوت بڑھاتا ہے، بلغمی اور سوداوی امراض کو مفید ہے، ریاح پیدا کرنے کے ساتھ ان کا اخراج کرتا ہے۔

ضرر۔ بڑا گوشت کھانے والوں کو اول بواسیر یقینی ہو جاتی ہے، ہائی بلڈ پریشر، گیس، قبض، آنتوں کی سوزش، غدہ مذی کا بڑھ جانا، یورک ایسڈ بڑھ کر جوڑوں کی دردیں پیدا کر دینا اس کا ادنیٰ کرشمہ ہے، اور عقل کا فتور، جیسے امراض لاحق ہو جاتے ہیں۔

گوشت برائلر

ولائتی مرغ کو برائلر کہتے ہیں، آجکل یہ عام کھایا جانے لگا ہے، سب لوگ جانتے ہیں کہ اس میں کسی قسم کی کوئی طاقت نہیں ہے، اس میں طاقت کا اندازہ یہاں سے لگالیں کہ اس کو پکڑ کر سڑک کے دوسرے کنارے جا کر زمین پر رکھ دیں تو اس کی روح پرواز کر چکی ہوتی ہے، اس کے علاوہ سبھی کو معلوم ہے کہ یہ ادویہ اور اس کے پر، پوٹے، چونچیں، آنتیں جو گندگی سمیت کاٹ کر پھینک دی جاتی ہیں کا مجموعہ ہے، پھر بھی اسے اس لئے کھایا جاتا ہے کہ اول بکرے کے گوشت کی نسبت سستا ہے، ہڈیاں کم اور گوشت زیادہ ہوتا ہے، سب سے بڑی بات یہ ہے کہ عورتوں کو اس کا صاف کرنا، پکانا نہایت آسان ہے، اس کے گلنے، نہ گلنے کا کلیم بھی نہیں ہے کیونکہ یہ پکنے سے پہلے ہی گلا ہوتا ہے۔

غذائی اجزاء۔ بھنے ہوئے برائلر میں ۳۲ یونٹ پروٹین، ۸ یونٹ فیٹس، ۲۱۰ حرارے، ۱۳۶ یونٹ سوڈیم، ۴۳۰ یونٹ پوٹاشیم، ۱۹ یونٹ کیلشیم، ۲۹ یونٹ میگنیشیم، ۹ یونٹ فولاد، ۲۹۲ یونٹ فاسفورس، ۳۶۳ یونٹ گندھک، ۷۹ یونٹ کلورین پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ کچھ بھی نہیں، کیا لکھوں؟ جیسی پیدائش، ویسی عادتیں اور مزاج

مقدار خوراک۔ جتنا مرضی کھالو

فوائد۔ عادت پوری کرنے والی بات ہے، فائدہ فقط یہ ہے کہ غریب بھی سستے داموں گوشت کھانے کی خواہش پوری کر لیتا ہے، سہل پسند عورتوں کی پسندیدہ خوراک ہے، کیونکہ اس پر محنت نہیں کرنی پڑتی۔

ضرر۔ معدے، آنتوں میں سوزش، ورم، السر پیدا کرتا ہے، گیس، قبض اس کا خاصہ ہیں، عورتوں کے چہرے پر بال پیدا کرتا ہے، اسے کھانے سے پروجیسٹرون کی زیادتی ہو جاتی ہے، عورتوں میں اووم بننا یا تو بند ہو جاتا ہے یا اتنا کمزور اور مختلف علامات میں گھرا ہوا پیدا ہوتا ہے کہ اگر حمل ہو جائے تو............ یہ بچہ پیدا ہوتے ہی مختلف امراض میں گھرا ہوتا ہے، آپ نے دیکھا ہوگا کہ چلڈرن ہسپتال کے علاوہ بھی ہسپتال بچوں سے بھرے ہوئے ہیں، کسی کے چہرے پر رونق نظر نہیں آتی ہر ایک کے چہرے پر مردنی چھائی ہوئی ہے، برائلر خور بڑوں کو دیکھو تو بواسیر، ہائی بلڈ پریشر، شوگر، کے علاوہ اٹھانوے فیصد لوگ معدے کے امراض، جلن، سوزش، گیس، قبض اور السر میں مبتلا ہیں، لیکن پھر بھی منہ سے بوٹی چھوڑنے کو تیار نہیں، پوچھا جائے تو کہتے ہیں ہم کتنا گوشت کھاتے ہیں دو تین بوٹیاں، مسئلہ یہ نہیں کہ بوٹی ایک کھائی ہے یا تین، سوچنا یہ ہے کہ دو تین بوٹیاں مرض کی صورت میں روزانہ کھائی جائیں تو ایک نہ ایک دن مرض کتنا ترقی کر جائے گا؟ کیا آپ کو اندازہ ہے؟؟

یہ سب ہماری کیمیکلز غذاؤں کا نتیجہ ہے، کہ صحت کا معیار ختم ہو چکا ہے، جدھر بھی دیکھو ہر کھانے والی چیز میں کیمیکل کی بھرمار ہے، اللہ تعالیٰ فضل فرمائے۔

گوشت مرغ دیسی

اطباء متقدمین سے لے متاخرین کی متحدہ رائے کے مطابق دیسی چوزے نہایت طاقتور ہوتے ہیں، زود ہضم ہیں، پرانی بیماری سے اٹھنے کے بعد ان کا شوربہ گری ہوئی طاقت کو بحال کرتا ہے۔لیکن آجکل برائلر کی ترویج کی وجہ سے لوگ دیسی مرغ کی پیدائش وافزائش کی طرف توجہ نہیں دیتے، حالانکہ تمام قسم کے گوشت کی نسبت یہ پھر بھی کچھ معقول نظر آتا ہے، یہ بھی کبھی کھالینا چاہیئے۔

غذائی اجزاء چوزے کے گوشت میں ۷۵ فیصد پانی، ۲۳ فیصد نائٹروجنی اجزاء ۱ فیصد چربی اور ایک فیصد نمکیات ہوتے ہیں، بھنا ہوا ہوتو ۲۰۰ حرارے ہوتے ہیں۔

مزاج گرم خشک درجہ دوم

مقدار خوراک حسب خواہش

فوائد جگر کے فعل کو متواتر کر کے خون میں حرارت طبعی بڑھاتا ہے، خون کو رقیق کر کے شریانوں وریدوں میں گذرنے میں آسانی پیدا کرتا ہے، عقل وفہم بڑھاتا ہے، جسم عموماً کسی بیماری کی بعد طاقت دیتا ہے، اگر اس میں کدو قسم کی سبزی شامل کر لی جائے تو نہایت زود ہضم اور ہر مزاج کے موافق ہو جاتا ہے، اسے سبزی میں شوربہ دار پکا کر ہی کھانا چاہیئے، اکیلا کھانا ہوتو بھی اس میں کافی پانی ڈال کر شوربہ پینا مفید رہتا ہے۔

گندم کی روٹی

گندم کی روٹی ہر انسان کی اولین ضرورت ہے، گندم حیاتیاتی قوت بڑھانے والی ہے، دنیا جہان کی نعمتیں ایک طرف گندم کی روٹی ایک طرف، اسے کھائے بغیر تسلی نہیں ہوتی گندم کی روٹی میٹھی اور لذیذ ہوتی ہے، نئی گندم کی روٹی میں زیادہ حرارت پائی جاتی ہے

غذائی اجزاء۔ گندم میں ۷۰ فیصد کاربوہائیڈریٹ، ۲۴ فیصد پروٹین، دو فیصد چربی اور باقی راکھ ہوتی ہے، اس کے چھلکے میں فولاد، کیلشیم، فاسفورس، میگنیشیم، تانبا اور جست جیسے معدنیاتی عناصر پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ گرم تر بہ اعتدال

مقدار خوراک۔ ایک تا دو روٹی

فوائد۔ اول پیٹ بھرنے کا ذریعہ ہے، عقل وفہم تیز کرتی ہے، بغیر چھنے آٹے کی روٹی ملین ہے، تین گھنٹے اٹھارہ منٹ میں ہضم ہو جاتی ہے، خصوصاً قوت طبعی کا منبع ہے، کھانے کے بعد طبیعت پرسکون ہو جاتی ہے، اگر غلط کاریوں سے بچے ہوئے ہوں تو قوت باہ کو قائم رکھتی ہے، پسینہ لاتی ہے، پیشاب لاتی ہے، آنتوں کو صاف رکھتی ہے، ریاح خارج کرتی ہے، سالن کے بغیر مکھن سے کھانا بواسیر کیلئے مفید ہے۔

گنے کا رس

گنے کے خلاف تو نہیں ہوں لیکن جو کچھ اس کے ساتھ کیا جاتا ہے ملاحظہ فرمائیں آخر رس بھی تو اسی کا ہے، ہمارے ملک کے طول و عرض خاص کر پنجاب میں گنا بہت کاشت کیا جاتا ہے اس کی مختلف اقسام ہیں جن میں ایک (پونا) کہلاتی ہے یہ شہریوں کے لئے بویا جاتا ہے کیونکہ اس سے شکر یا گڑ وغیرہ نہیں بنتا اس سے صرف رس حاصل کیا جاتا ہے جو گرمی کے موسم میں شہری بڑے شوق سے پیتے ہیں، اس کی گنڈیریاں بھی بڑے شوق سے کھائی جاتی ہیں، اگر آپ ذرا سا بھی غور کریں تو اس کی حقیقت سے بھی پردہ اٹھ جائے گا، کہ جس گنے کا رس آپ بڑے شوق سے پیتے ہیں وہ کئی ماہ تک کھیتوں میں دھوپ چھاؤں میں پڑا رہنے دیا جاتا ہے، اسے کوئی پوچھنے والا نہیں ہوتا، اور یہ وہیں پڑا پڑا بیمار ہو جاتا ہے، اس کے صحت مند سیلز مر جاتے ہیں اور ان کا خمیر اس میں رہ جاتا ہے، اب اس کے ذائقے میں بھی کافی فرق پڑ جاتا ہے، لیکن لوگ دھڑا دھڑ گرمی کے ستائے ہوئے اس کے رس سے پیاس بجھانے کے لئے بے چین ریڑھی کے اردگرد جمع ہوئے ہوتے ہیں اور اپنی باری کا انتظار کر رہے ہوتے ہیں، اس کے علاوہ صرف دکھاوے کے لئے ریڑھی والا ایک گیلے کپڑے سے اسے صاف کر رہا ہوتا ہے لیکن اگر کبھی آپ نے غور کیا ہو تو جس برتن سے وہ پانی لے رہے ہوتے ہیں وہ پانی! خدا کی پناہ اتنا گندہ ہوتا ہے کہ بس کچھ نہ پوچھو، اور تو اور وہی گیلا کپڑا بار بار ایک

کے بعد دوسرے گنے پر پھیرتے رہتے ہیں جس سے ایک گنے کی گندگی دوسرے گنے پر مل دی جاتی ہے، اگر اس گندے کپڑے کو آپ کے سامنے دھو بھی دیا جائے تو اس پانی پر غور کریں کہ بالٹی کا وہ گندہ پانی بار بار ایک سے دوسرے گنے پر پالش کر دیا جاتا ہے، گویا اس سارے پراسس میں نہ تو کہیں پیاس بجھانے کا ذریعہ نظر آیا ہے اور نہ صحت بحال رکھنے کا بلکہ مجھے تو ہر طرف مرض ہی نظر آرہا ہے، آخر یہ سب کیا ہے کبھی آپ نے غور فرمایا؟ اس کے برعکس اگر تازہ گنے کا رس مہیا ہو جائے تو اس کے بڑے فائدے ہیں، اس میں وٹامن سی اور بی بکثرت پایا جاتا ہے۔

مزاج۔ گرم تر درجہ دوم

مقدار نوش۔ ایک تا دو گلاس

فوائد۔ اگر تازہ رس مہیا ہو جائے تو اس میں ادرک یا لیموں نچوڑ کر پینا چاہیئے، تازہ رس نکال کر اگر اس میں بالائی ملا برابر وزن دودھ ملا کر پیا جائے تو ایک نیا مشروب ہے جو پیشاب کھول کر لاتا ہے، یرقان اصفر کو دور کرتا ہے، ہاتھ پاؤں کی جلن دور کرتا ہے، بلڈ پریشر نارمل کرتا ہے، اگر خالص حالت میں بغیر کچھ ملائے پیا جائے تو یہ دیر ہضم ہوتا ہے، خالص رس اول ہاضم لیکن ثقیل ہوتا ہے، دائمی نزلے کا علاج کرتا ہے، قوت باہ بڑھاتا ہے، دل کو فرحت پہنچاتا ہے، پیٹ بھرتا ہے، عارضی ہی سہی بالکیفیت تسکین کا باعث ہے، موسم گرما کا بہترین مشروب ہے، کوئی کولا پیپسی اس کا عشر عشیر بھی نہیں ہے، گویا اصل بات اس کی پیورٹی ہے۔

لوبیا سفید

گردے کی شکل کے ۳/۸ انچ لمبے ہلکے سفیدی مائل دانے ہوتے ہیں جو پانچ چھ انچ لمبی پھلیوں سے نکلتے ہیں، پکنے پر اور لمبے اور موٹے ہو جاتے ہیں، اس کا پودا جھاڑی دار ہوتا ہے، لیہ، بھکر کی طرف عام کاشت کیا جاتا ہے۔

غذائی اجزاء۔ ۵٦ فیصد کاربوہائیڈریٹ، ۲۴ فیصد پروٹین، ۰.۷ فیصد چربی، ۳.۸ فیصد ریشہ دار ساخت، ۳ فیصد راکھ اور ۱۸ فیصد رطوبت اور ۵۰ حرارے ہوتے ہیں۔

مزاج۔ سرد خشک درجہ دوم

مقدار خوراک۔ بقدر ہضم

فوائد۔ نہایت لذیز، انتہائی غذائیت بخش، گردوں اور مثانے کو طاقت دیتا ہے، خصوصاً آنتوں کی قوت جاذبہ بڑھاتا ہے، معدے کے عضلات کو طاقت دیتا ہے، عضلات کے اندر فیلس کو ہضم کر کے عضلات کو نہایت قوی کرتا ہے، اسی لئے جم والے اسے کھانے کی ترغیب دیتے ہیں، ثقیل اور دیر ہضم ہونے کی وجہ سے نفخ پیدا کرتا ہے، اس لئے اسے رات کو نہیں کھانا چاہیئے دن میں بھی لیموں نچوڑ کر کھانا چاہیئے تا کہ اس کی قوت ہضم بڑھ جائے اور معدے کیلئے بار ثابت نہ ہو۔

لوبیا سرخ

سفید لوبیا کی طرح ہی اس کا پودا ہوتا ہے اسی طرح کی پھلیوں میں سے نکلتا ہے، فرق صرف یہ ہے کہ اس کے دانے سفید لوبیا سے کچھ چھوٹے ہوتے ہیں، اس کی لذت سفید لوبیا کی نسبت کم ہوتی ہے۔

غذائی اجزاء۔ ۵۶ فیصد کاربوہائیڈریٹ، ۲۴ فیصد پروٹین، ۰.۷ فیصد چربی، ۳.۸ فیصد ریشہ دار ساخت، ۳ فیصد راکھ اور ۱۸ فیصد رطوبت اور ۵۰ حرارے ہوتے ہیں۔

مزاج۔ سرد خشک درجہ دوم مائل بہ حرارت

مقدار خوراک۔ بقدر ہضم

فوائد۔ نہایت لذیز، انتہائی غذائیت بخش، گردوں اور مثانے کو طاقت دیتا ہے، لیکن اس میں سفید لوبیا کی نسبت قدرے گرمی پائی جاتی ہے، آنتوں کی قوت جاذبہ بڑھاتا ہے، معدے کے عضلات کو طاقت دیتا ہے، عضلات کے اندر فیٹس کو ہضم کر کے عضلات کو نہایت قوی کرتا ہے، اسی لئے جم والے اسے کھانے کی ترغیب دیتے ہیں، ثقیل اور دیر ہضم ہونے کی وجہ سے نفخ پیدا کرتا ہے، اس لئے اسے رات کو نہیں کھانا چاہیئے دن میں بھی لیموں نچوڑ کر کھانا چاہیئے تاکہ اس کی قوت ہضم بڑھ جائے اور معدے کیلئے بار ثابت نہ ہو۔

لہسن

ہر سالن میں ذائقہ بنانے کیلئے ڈالا جاتا ہے،اس سے سالن چٹ پٹا بن جاتا ہے اور بڑا مزہ دیتا ہے،کوئی باورچی خانہ اس سے خالی نہیں ہوگا سوائے میرے گھر کے!!

کیمیاوی اجزاء۔ سوگرام لہسن میں ۶۲ فیصد پانی،۵ فیصد لحمیات،۳.۳ فیصد نشاستہ،۲۳ فیصد کیلشیم،۴۲۶ یونٹ فاسفورس،۷.۱ فیصد فولاد پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ گرم خشک درجہ سوم

مقدار خوراک۔ ایک سے دو تریاں روزانہ

فوائد۔ جگر کے فعل کو تیز کر کے خون میں صفراء بڑھاتا ہے جس سے خون رقیق ہو جاتا ہے،ہاضم ہے،بودار ہے کوئی خاص فائدہ نہیں،لوگ اسے چھ ہزار سال سے جانتے ہیں اگر اس کا کوئی خاص فائدہ ہوتا تو اسے پیاز کی طرح کچا کھایا جاتا،صرف سوداوی اور دموی مریضوں کیلئے کسی حد تک فائدہ کرتا ہے۔

ضرر۔ اول آنتوں کی جھلیوں پر سوزش پیدا کرتا ہے،دل کی اکلیلی شریانوں میں سوزش پیدا کر کے انہیں تنگ کرتا ہے،لوگوں نے خواہ مخواہ ہی اس کے بارے میں مشہور کر رکھا ہے کہ یہ دل کے دورے سے بچاتا ہے،خون میں سے کولیسٹرول کی شرح

کم کرتا ہے یہ سب غلط ہے اگر ایسا ہی ہوتا تو میں بہت پرانی بات نہیں کرتا، لیکن کوئی بیس برس پہلے لہسینا نام کی دوا بازار میں دل کیلئے اور کولیسٹرول کم کرنے کیلئے بنائی گئی جو بمشکل دو ماہ بازار میں نظر آئی اس کے بعد آج تک اس کا نام ونشان نہیں سنا، یا کچھ لوگ جو دل کے مریض ہیں اب بھی سنی ان سنی کر کے لہسن کی دو چار تریاں صبح خالی پیٹ کھاتے ہیں اور ساتھ ہی ساتھ ایلو پیتھی ادویہ بھی بڑھاتے جاتے ہیں اور حیران ہیں کہ لہسن کھانے سے بھی بلڈ پریشر کم نہیں ہوا، الٹا معدے میں جلن سوزش پیدا ہوگئی ہے دن میں کئی مرتبہ تھوڑا تھوڑا پاخانہ آنے لگا ہے، بلکہ دل کو گھبراہٹ بھی ہونے لگی ہے۔

دوستو بات یہ ہے کہ جس چیز کو آقا علیہ الصلوٰۃ والسلام ناپسند فرمائیں اس میں فائدہ کیسے ہوسکتا ہے، لہسن، پیاز اور مولی کے بارے میں متعدد احادیث مبارکہ ہیں، خاص طور پر لہسن کو کچا کھانے سے تو منع فرما دیا گیا، اور فرمایا جو لوگ اسے کھاتے ہیں ہماری مسجد کے قریب نہ آئیں حتّٰی کہ ان کے منہ سے لہسن کی بو چلی جائے، بلکہ آقا علیہ الصلوٰۃ والسلام نے سالن میں پکا ہوا لہسن بھی نہیں کھایا، کم وبیش ان الفاظ میں فرمایا میں نہیں چاہتا کہ میں اسے کھاؤں اور میرے منہ سے بو آئے اور لوگ پریشان ہوں، حضرت ابی سعید رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ آقا علیہ الصلوٰۃ والسلام نے فرمایا اے لوگو جس نے اس پودے میں سے کچھ بھی کھایا ہماری مسجد کے قریب نہ آئے، اے لوگو میں کسی ایسی چیز کو جسے اللہ تعالیٰ نے حلال کیا، حرام نہیں کرتا لیکن مجھے یہ درخت اور اس کی بو سخت ناپسند ہے۔

لہسن اور پیاز کے بارے میں اور بھی کئی احادیث مبارکہ کتب میں موجود ہیں۔

لوکاٹھ

موسم گرما کے شروع میں زرد رنگ کی گچھوں کی شکل میں لوکاٹھیں بڑی بھلی لگتی ہیں، ان میں سے گہرے بھورے رنگ کے دو سے تین بیج نکلتے ہیں، میٹھی ہوتی ہیں، انہیں یورپ سے ہندوستان میں انگریز لائے تھے۔

مزاج۔ سرد تر درجہ دوم

مقدار خوراک۔ دو تا تین سو گرام

فوائد۔ قاطع صفراء ہے، پیاس دور کرتی ہے، خون میں سے حدت دور کرتی ہے، شوگر کے مریضوں کیلئے بہت عمدہ پھل ہے، اسے کھانے سے شوگر میں قطعاً اضافہ نہیں ہوتا، کف و پاء کی جلن کو دور کرتی ہے، ملیّن ہے، معدے اور آنتوں کو قوت دیتی ہے۔

لونگ

سالن میں استعمال ہونے والے مصالحہ جات کا جزو ہے، اس کا پودا تیس سے چالیس فٹ تک بلند ہوتا ہے، کچھ جزائر میں قدرتی طور پر پیدا ہوتا ہے لیکن ہمارے ملک میں ہندوستان سے آتا ہے، تامل ناڈو اور کیرالہ میں خود کاشت کیا جاتا ہے، یہ اس درخت کی خشک شدہ کلیاں ہیں جن میں بہت زیادہ خوشبو پائی جاتی ہے۔

کیمیاوی اجزاء۔ لونگ میں ۲۵ فیصد رطوبت، ۴۶ فیصد کاربوہائیڈریٹ، ۵.۲ پروٹین، ۸.۹ فیصد چربی، ۹.۵ فیصد ریشہ، اور ۵.۲ فیصد معدنیاتی عناصر ہوتے ہیں۔

مزاج۔ خشک گرم درجہ سوم

مقدار خوراک۔ ایک تا دو گرام

فوائد۔ گرم مصالحہ کا جزو خاص ہے، خصوصاً مقوی باہ اور محرک ہے، طلاؤں میں پڑتا ہے، دافع تعفن ہے، پیٹ کے کیڑے مارتا ہے، بلغمی قے دور کرتا ہے، دانت درد میں چبانے سے دانت درد دور ہو جاتا ہے، تشنج دور کرتا ہے، خسرہ کے رکے دانے اسے شہد میں ملا کر چٹانے سے سب نکل آتے ہیں، اس کا روغن عضو خاص پر مالش کرنے سے سختی بڑھتی ہے، دو گنا میٹھا سوڈا ملا کر تین گرام کھانے سے بھوک بڑھتی ہے، بیرونی طور پر محلل اور مخدر ہے۔

مٹر

مشہور عام سبزی ہے، ایک سے دو فٹ تک بیلدا پودے کو تقریباً ڈھائی سے تین انچ لمبی پھلیاں لگتی ہیں ان کے اندر آٹھ دس گول سبز رنگ کے بیج ہوتے ہیں یہی مٹر کہلاتے ہیں، یہ بڑے چنے کے برابر ہوتے ہیں۔

غذائی اجزاء۔ اور مٹر میں ۵۴ فیصد کاربوہائیڈریٹ، ۲۳ فیصد پروٹین، ایک فیصد چربی، ۵ فیصد ریشہ، سوگرام میں ۱۰۰ حرارے اور ۲ فیصد راکھ کے علاوہ فاسفورس اور فولاد پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ سرد خشک درجہ اول

مقدار خوراک۔ حسب ہضم

فوائد۔ مٹر کو اکیلا کم ہی پکاتے ہیں اکثر گوشت مٹر، قیمہ مٹر، گاجر مٹر وغیرہ پکاتے ہیں، اسے جس سبزی کے ساتھ بھی پکایا جائے اس کے اثرات بھی اس میں ضرور پائے جاتے ہیں لیکن ہر حال میں ثقیل اور نفاخ غذا ہے۔ قوت باہ کو فائدہ کرتا ہے، غذائیت سے بھرپور سبزی ہے، اگر خشک شدہ مٹر کھائے جائیں تو حونیات منویہ کی کمی کا باعث بنتے ہیں، کوشش یہ ہی کرنی چاہیے کہ انہیں کسی ایسی سبزی کے ساتھ پکائیں جو ان کے ہضم میں مددگار بن جائے۔

موٹھ

موٹھ، ماش کے خاندان سے ہے، اس سے ہر کوئی واقف نہیں ہے کیونکہ پاکستان میں صرف لیہ کی طرف ریتلے علاقوں میں کاشت کیا جاتا ہے، ہندوستان میں عام کاشت کرتے ہیں، اس کا پودا لوبیا کے پودے کی طرح ہی سے قد میں قدرے چھوٹا ہوتا ہے، اس کے اوپر روئیں بہت ہوتی ہے، چار پانچ انچ لمبی مضبوط پھلیاں لگتی ہیں ان میں کالے رنگ کا ماش اور مونگ کے درمیانی سائز کا بیج ہوتا ہے یہی موٹھ ہے، کئی لالچی دوکاندار اسے دل کر دال ماش میں ملا کر حرام کماتے ہیں۔

کیمیاوی ترکیب۔ موٹھ میں ۵۶ فیصد کاربوہائیڈریٹ، ۲۳ فیصد پروٹین، ۴ فیصد ریشہ، ۳۱ فیصد راکھ اور کچھ روغنی اجزاء پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ خشک سرد درجہ دوم

مقدار خوراک۔ بقدر ہضم

فوائد۔ اس کے بہت سے فوائد ہیں لیکن عدم توجہی کی وجہ سے کم کاشت کیا جاتا ہے، آنتوں کی قوت جاذبہ بڑھا کر پاخانہ باندھ کر لاتا ہے، ثقیل اور دیر ہضم ہے، دل کی ذاتی ساخت کو قوی کرتا ہے، عضلات جسم مضبوط کرتا ہے، پیٹ کے کیڑے مارتا ہے، کمر درد، ٹانگیں درد، جریان، لیکوریا کو مفید اور منی کو غلیظ کر کے باہ بڑھاتا ہے۔

مونگرے

مولی کو جب جوانی کے وقت نہ اکھاڑا جائے تو اس کے اوپر سفید رنگ کے پھول نکلتے ہیں یہی مونگرے بن جاتے ہیں، اس کی دو اقسام ہیں ایک دیسی جو چھوٹے ہوتے ہیں ایک فارمی جو کافی لمبے ہوتے ہیں۔

مزاج۔ گرم تر درجہ اول

مقدار خوراک۔ بطور سالن

فوائد۔ بطور سبزی پکائے جاتے ہیں، اول ریاح کا خاتمہ کرتے ہیں، بھوک صالح لگاتے ہیں، ہضم قوی کرتے ہیں، عضلاتی بواسیر کیلئے مفید ہیں، پیشاب میں جلن پیدا کرتے ہیں، اس لئے انہیں اگر ایک پانی ابال کر پھینک دیا جائے اور دوبارہ محنت کر کے پکائے جائیں تو یہ ضرر دور ہو جاتا ہے، اگر ان میں مکھن ڈال کر کھائے جائیں تب بھی پیشاب میں جلن پیدا نہیں کرتے، ریشہ دار ہونے کی وجہ قبض دور کرتے ہیں، لوگ انہیں شوق سے نہیں کھاتے کہ ڈکاروں میں مولی جیسی بساند آتی ہے۔

مرچ سبز

سبز یا سرخ مرچ کسی تعارف کی محتاج نہیں ہے، ہر گھر کی روزمرہ کی ضرورت ہے اس کے بغیر کھانے کا ذائقہ نہیں بنتا، اس کا پودا ایک سے دو فٹ تک بلند ہوتا ہے، سفید رنگ کے چھوٹے چھوٹے پھول آنے کے بعد سبز مرچیں لگ جاتی ہیں۔

کیمیاوی ترکیب۔ سبز مرچ میں ۶۰ فیصد رطوبت، ۳۰ فیصد کاربوہائیڈریٹ، وٹامن اے اور سی کا خزانہ ہے، کچھ ریشہ دار ساخت اور معدنی نمکیات پائے جاتے ہیں، جن میں کیلشیم اور فاسفورس سرفہرست ہے۔

مزاج۔ سرد خشک درجہ دوم

مقدار خوراک۔ سالن میں حسب ضرورت، سلاد کے طور پر ایک سے دو

فوائد۔ عوام کی اس طرف توجہ نہیں ہے، ورنہ بڑے کام کی چیز ہے، مقوی بصر ہے، مقوی قلب وعضلات ہے، دماغ کی عضلاتی ساخت کو طاقت دیتی ہے اور دائمی درد سر دور ہو جاتا ہے، مداومت سے بال سیاہ رہتے ہیں، معدے کی اکثر ساختوں کے فعل پر اثر انداز ہو کر انہیں فعال کرتی ہے، لیکن اسے ہمیشہ اچھی طرح چٹنی بنا کر کھانا چاہیئے، کئی لوگ سلاد کی طرح چبا کر کھاتے ہیں یہ ضرر کا باعث ہے۔

مرچ سرخ

سبز مرچیں جب پودے پر پک جاتی ہیں تو شوخ سرخ رنگت اختیار کر جاتی ہیں اور پودا بڑا حسین لگنے لگتا ہے، انہیں توڑ کر خشک کر لیا جاتا ہے، اسے پیس کر سالن میں ذائقہ کیلئے استعمال کی جاتی ہے، اس سے سالن کا ذائقہ اس قدر اچھا بنتا ہے کہ جو عربی اور یورپین پہلے پھیکے سالن یا کالی مرچ شامل کر کے کھاتے تھے اب سرخ مرچ کے مزیدار سالن کھانے لگے ہیں۔

کیمیاوی اجزاء۔ اس میں ۱۶ فیصد رطوبت، ۳۱ فیصد کاربوہائیڈریٹ، ۳۰ فیصد ریشہ، کچھ مقدار کیلشیم اور فاسفورس پایا جاتا ہے، اس میں ٹیکو فیرول (وٹامن ای) اور وٹامن سی کے علاوہ کیروٹن بھی پایا جاتا ہے۔

مزاج۔ خشک گرم درجہ دوم

مقدار خوراک۔ حسب ضرورت

فوائد۔ سرخ مرچ کھانے سے ذائقے کے غدود متحرک ہو کر رال پیدا کرتے ہیں، یہ رال (لعاب دہن) ہاضمہ پر بہت اچھا اثر کرتا ہے، خصوصاً ہیضہ کیلئے تریاق کا حکم رکھتی ہے، صرف دو کیپسول بھر کر کھائیں اور اوپر سے اجوائن پودینے کا قہوہ پئیں، پانچ منٹ میں ہیضے سے چھٹکارا، قوت باہ مشتعل کرتی ہے، ضعف بصر پیدا کرتی ہے۔

مونگ پھلی

سردیوں کے آغاز میں اس کی نئی فصل مارکیٹ میں آجاتی ہے، ڈرائی فروٹس کا اہم جزو ہے، بچے بوڑھے بھی شوق سے کھاتے ہیں، پاکستان میں عام کاشت کی جاتی ہے لیکن پارہ چنار کی مونگ پھلی ذائقہ کے اعتبار سے بہت پسند کی جاتی ہے۔

غذائی اجزاء۔ اس میں ۳۸ فیصد نشاستہ، ۳۲ فیصد نائٹروجنی مادہ کے علاوہ کیلشیم، فاسفورس، اور وٹامن بی ا پایا جاتا ہے۔

مزاج۔ سردتر درجہ اول

مقدار خوراک۔ کثیر الغذا

فوائد۔ سردی کے موسم میں دیگر ڈرائی فروٹس کی طرح شوق سے کھائی جاتی ہے، مادہ تولید میں تغلیظ پیدا کر کے قوت باہ بڑھاتی ہے، دماغ میں یا سینے میں موجود بلغم کو اپنی سردی سے جما دیتی ہے اور کھانسی شروع ہو جاتی ہے، اس کے علاوہ اس کا کوئی خاص فائدہ نہیں ہے بس یوں سمجھ لیں کہ وقت گذاری کا بہانہ ہے، اس کے مغز سے اس کا تیل نکالا جاتا ہے جس سے بناسپتی گھی تیار کیا جاتا ہے، اس میں کولیسٹرول پایا بھی جاتا ہے اور پہلے سے موجود کولیسٹرول کو گاڑھا کر کے دل کے درد کا باعث بن جاتی ہے، اس لئے دل کے مریضوں کیلئے مفید نہیں ہے۔

مربہ سیب

سب سے گھٹیا قسم کا سیب لے کر اسے تین چار روز پانی میں کچھ کیمیکلز ڈال کر بھگو دیا جاتا ہے اور روزانہ پانی تبدیل کرتے رہتے ہیں، پھر اسکا پانی صاف کر کے چینی ڈال کر مربہ بنالیا جاتا ہے اور مزید کیمیکلز ڈال کر محفوظ کرلیا جاتا ہے۔

مزاج۔ سرد تر درجہ اول

مقدار خوراک۔ ایک سے دو عدد

فوائد۔ خفقان القلب کیلئے استعمال کیا جاتا ہے، لیکن میرے خیالات مختلف ہیں، اول سیب کی سب سے گھٹیا قسم کا مربہ بنایا جاتا ہے، دوم رہی سہی کسر سیب کو پانی میں کیمیکلز کے ساتھ بھگو کر اس کی ساری توانائی وفرحت زائل کردی جاتی ہے، سوم اسے دیر تک محفوظ رکھنے کیلئے مزید کیمیکلز کی بھرمار کردی جاتی ہے، اسی لئے مجھ سے اگر کوئی مربہ کھانے کے بارے میں پوچھتا ہے تو میں اسے دھو کر کھانے کی تلقین کرتا ہوں تاکہ کیمیکل کا اثر کم از کم زائل ہو جائے، لیکن اسے کھانے کا سوائے اس کے کوئی فائدہ نہیں کہ دل کو اطمینان ہو جائے کہ سیب کا مربہ کھایا ہے۔

مربہ ادرک

ادرک کا مربہ جس طریقہ سے بنایا جاتا ہے اس میں اس کے اثرات کافی حد تک موجود رہتے ہیں، اس کے علاوہ بھی ادرک دوسرے درجے کی سبزی ہے اس کے ساتھ جو کیمیکل کشتی کی جائے، بہر حال اس کے کچھ نہ کچھ اثرات رہتے ہیں، اور فوائد بھی حاصل ہوتے ہیں۔

غذائی اجزاء۔ اس میں ۸۱ فیصد رطوبت، ۱۵ فیصد پروٹین اور ۴ فیصد کاربوہائیڈریٹ ہوتے ہیں۔

مزاج۔ گرم تر درجہ دوم

مقدار خوراک۔ پچاس گرام

فوائد۔ خصوصاً مشتہی ہے (بھوک لگاتا ہے) کھانے کو ہضم کرتا ہے، آنتوں کے ردی فضلات کو خارج کرتا ہے، رنگ چہرہ نکھارتا ہے، خون کو رقیق کر کے شریانوں وریدوں میں گذرنے میں مددگار ہے، مادہ تولید کو رقیق کر کے اگر پہلے سے جریان، احتلام، رقت، ہو تو سرعت اور ان امراض کے بڑھانے کا سبب بنتا ہے، عورتوں میں سوزش و ورم رحم وقاذفین کا ذریعہ ہے، سیلان الرحم کی شکایت اگر پہلے سے موجود ہو تو بڑھ جاتی ہے، سوزش معدہ کے مریض کی سوزش بڑھا دیتا ہے۔

مربہ بہی

سیب کی طرح کا ایک پھل ہے اس کا مربہ تیار کیا جاتا ہے، اس سے شربت بھی بنایا جاتا ہے لیکن یہ زیادہ دیر کیلئے محفوظ نہیں رہتا۔

غذائی اجزاء۔ سو گرام بہی میں وٹامن اے ۲۰ یونٹ، وٹامن سی ۴ ملی گرام، ۶۳ حرارے، نشاستہ ۱۶ گرام، فولاد ۳ ملی گرام، فاسفورس ۱۶ ملی گرام، پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ خشک سرد درجہ دوم

مقدار خوراک۔ سو گرام

فوائد۔ بہی کا نام ہی ہم مسلمانوں کے نزدیک محترم و معتبر ہے کیونکہ سب سے پہلی بات تو یہ ہے کہ ہم مسلمانوں کا عقیدہ یہ ہے کہ **حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام** نے جو فرمایا یا کسی مریض کیلئے جو تجویز کیا اس چیز سے فائدہ مقدم ہے، یہ کبھی ہو ہی نہیں سکتا کہ فائدہ نہ ہو، اس کے علاوہ بھی بہی کا مربہ خصوصاً دل کیلئے قوت بخش، فرحت بخش، بھوک لگانے والا، عضلات کو قوت دینے والا ہے، آنتوں کی قوت جاذبہ بڑھا کر پیچش و اسہال دونوں کیلئے مفید ہے، پاخانہ باندھ کر لاتا ہے، گردوں کو قوت دیتا ہے، لیکن ہر مربہ دھو کر استعمال کرنا چاہیئے تا کہ اس کے کیمیکلز ڈھل جائیں۔

مربہ ہریڑ

ہریڑ کے مربے کے ساتھ لالچی دوکاندار ایک زیادتی کرتے ہیں جس سے مربوں پر سے اعتماد اٹھتا جارہا ہے، حالانکہ ہریڑ کا مربہ بڑے کام کی چیز ہے، خشک ہریڑ کو رات کے وقت کچھ کیمیکلز پانی میں ڈال کر بھگو دیا جاتا ہے اور پھر معروف طریقہ سے مربہ بن کر بازار میں آجاتا ہے، جو ذائقے اور فائدے کے اعتبار سے ناقص ہوتا ہے۔

ہریڑ کا مربہ دیکھ کر خریدیں کہ اس کا رنگ سبز ہو اور ہریڑ موٹی بھی ہوں، یہ مربہ تازہ سبز ہریڑ کا بنا ہوا ہوتا ہے، اس کے علاوہ دوکاندار بھی بعض اوقات تعاون کر جاتے ہیں۔

مزاج۔ خشک سرد درجہ دوم

مقدار خوراک۔ تین بڑے دانے

فوائد. ہریڑ کا استعمال قدیم ہے، اسے مختلف طریقوں سے مختلف امراض کیلئے استعمال کرتے ہیں، کچھ کڑوی کسیلی ہوتی ہے اس لئے اس کا مربہ بنا کر فوائد حاصل کئے جاتے ہیں، اول اسے ہمیشہ گرم دودھ کے ساتھ کھانا چاہیئے کہ قبض نہ کرے، دوم الصبح کھانا زیادہ مفید ہے کہ معدہ خالی ہوتا ہے صحیح طریقہ سے ہضم و جذب ہو جاتی ہے، مغز بادام کے ساتھ کھانا دماغ و حافظہ کو طاقتور ہے، ایک دانے کو منہ میں رکھ کر چوسنا بالوں کی سیاہی قائم رکھتا ہے، آنتوں کی قوت جاذبہ بڑھ جاتی ہے، ویسے ہریڑ کا استعمال قابض ہے لیکن مربہ اس میں موجود چینی اور دودھ کی وجہ قبض نہیں کرتا۔

مربہ گاجر

گاجر، جگر اور دماغ کیلئے اعلیٰ چیز ہے، معدے آنتوں کیلئے مفید ہے اس لئے اسے استعمال کرنے کا کوئی موقع ضائع نہیں کیا جاتا، اس کے فوائد دیر تک حاصل کرنے کیلئے مربہ بنا کر استعمال کرتے ہیں۔

مزاج۔ چینی اور کیمیکلز کی وجہ سے تر گرم

مقدار خوراک۔ پچاس تا سو گرام

فوائد۔ گاجر کا مربہ جگر میں تحلیل پیدا کر کے جمع شدہ صفراء (جو پتہ میں سٹور ہے) کو دور کرتا ہے، اس لئے تمام صفراوی امراض دور ہو جاتے ہیں، دماغ کو تحریک دے کر اس کے فعل کو تیز کرتا ہے نتیجتاً دماغ و اعصاب بہتر کام کرنے لگتے ہیں، اگر اس کے ساتھ مغز بادام بیس عدد کھائے جائیں تو نہایت مقوی دماغ بن جاتا ہے، ملیّن ہے، گرم دودھ کے ساتھ کھانا معمولی قبض دور کرتا ہے، کھانے والا یہ محسوس کرتا ہے کہ دل کو طاقت آ گئی ہے حالانکہ ایسا نہیں ہے، تھیوری کے مطابق دل میں سکون پہنچاتا ہے، اسے کوئی بھی نام دے دیا جائے، گاجر کا ہر طرح کا استعمال جسم کے بہت سے اعضاء جو جگر کے تابع ہیں کیلئے نفع کا باعث ہے۔

مربہ آم

آم کے مربہ کا رواج تو نہیں ہے لیکن پھر بھی کچھ بوڑھی عورتیں اس کا مربہ بنا لیتی ہیں اور اس کے ساتھ روٹی کھائی جاتی ہے، کئی ایک اس میں میوہ جات بھی شامل کر لیتی ہیں، بہر حال شوق اپنا اپنا۔

غذائی اجزاء۔ آم میں نشاستہ دار اجزاء اور شکر بہت مقدار میں پائی جاتی ہے، اس کے علاوہ وٹامن اے، وٹامن بی، وٹامن سی کی کثیر مقدار پائی جاتی ہے، ۶۶ حرارے، فولاد، کیلشیم، فاسفورس، پوٹاشیم اور گندھک کے اجزاء بھی پائے جاتے ہیں، جو صحت کیلئے نہایت قوت بخش ہیں، میٹھا آم زیادہ طاقتور ہوتا ہے۔

مزاج۔ گرم تر درجہ دوم

مقدار خوراک۔ چار پانچ قاشیں

فوائد۔ بہت ہر دلعزیز پھل ہے، اس کے مربہ میں بھی کم و بیش وہی فوائد پائے جاتے ہیں جو آم میں لیکن مربہ بنانے کیلئے دیسی آم کا چناؤ کیا جاتا ہے اور یہ دیر تک محفوظ بھی رہتا ہے، یعنی جب آم کا موسم ختم ہو چکا ہوتا ہے تب بھی دل کو حوصلہ و تسکین رہتی ہے کہ ابھی آم کا مربہ پڑا ہے، لیکن زیادہ نہیں کھانا چاہیئے کیونکہ بہر حال دل میں تحلیل پیدا کرتا ہے، خون میں شوگر بڑھاتا ہے اس لئے شوگر کے مریض نہ کھائیں۔

مربہ تمہ

قدماء پیٹ کے اکثر امراض کیلئے مربہ تمہ تجویز کیا کرتے تھے، جس کی تقلید اب بھی کی جاتی ہے، تمہ چھیل کر اس کے بیج دور کر دیں اور ٹکڑے کاٹ کر چونے کے پانی میں چوبیس گھنٹے بھگو دیں تو ان کی کڑواہٹ دور ہو جاتی ہے، اگر اب بھی کڑواہٹ ہو تو مزید چوبیس گھنٹے چونے کے پانی میں بھیگا رہنے دیں، بعد ازاں دھو کر پانی نچڑ جانے دیں اور معروف طریقہ سے مربہ بنالیں۔

مزاج۔ گرم درجہ سوم تر درجہ اول

مقدار خوراک۔ ایک تا دو قاشیں

فوائد۔ تمے کا مربہ معدہ اور آنتوں کیلئے مخصوص ہے، خون میں سے بلغم کو نکالتا ہے، بھوک لگاتا ہے، قبض دور کرتا ہے، دمہ خالص کیلئے گرم دودھ کے ساتھ کھانا مفید ہے، موسم سرما میں اگر روزانہ ایک قاش گرم دودھ کے ساتھ رات کو سوتے ہوئے کھائے جائے تو پورا موسم سرما بلغمی امراض نزدیک نہیں آتے اور رنگ بھی سرخ ہو جاتا ہے، تمے کے گودے کو اگر کچلہ مدبر کے ساتھ برابر وزن ملا کر ایک کیپسول صبح شام کھانے کے فوراً بعد گرم دودھ سے صرف پندرہ روز کھالیا جائے تو پورا سال کوئی بلغمی مرض قریب نہیں پھٹکتا، جسم چاک و چوبند رہتا ہے، جسم میں گویا بجلیاں کوندنے لگتی ہیں۔

میتھی

میتھی موسم سرما کی خاص قوت بخش سبزی سمجھی جاتی ہے، لیکن ایک عرض کر دوں کہ شہر کے لوگوں کو اس کی پہچان نہیں ہوتی، جو انہیں میتھی کہہ کر دی جاتی ہے وہ میتھر ے ہوتے ہیں، میتھر ے کے پتے قدر ے لمبے، موٹے اور پھول سفید ہوتا ہے، خوشبو بھی خاص نہیں آتی لیکن میتھی کے پتے گول بیضوی، پتلے، پھول نہایت زرد اور خوشبو تیز ہوتی ہے، اب میتھی پر باقی بحث کرتے ہیں۔

مزاج۔ گرم خشک درجہ دوم

مقدار خوراک۔ بقدر خواہش

فوائد۔ مزاج میں تلخی پیدا کرتی ہے، جگر کے فعل کو سرعت کے ساتھ تیز کر کے جسم کے ایک ایک رگ و ریشے میں حرارت کی لہر دوڑا دیتی ہے، شہوت کو برانگیختہ کرتی ہے، مادہ منویہ کو رقیق کر کے سرعت انزال کی شکایت پیدا کرتی ہے، کثرت سے میتھی کھانے والوں کے ہاں لڑکیاں پیدا ہوتی ہیں کیونکہ یہ (X Cells) کو بڑھاتی ہے اور جب مرد کا ایکس سیل عورت کے ایکس سیل کے ساتھ فرٹیلائیز ہوتا ہے تو لڑکی پیدا ہوتی ہے اور جب مرد کا وائی سیل عورت کے ایکس سیل کے ساتھ فرٹیلائیز ہوتا ہے تو لڑکا پیدا ہوتا ہے، عورت میں ایکس سیل اور مرد میں ایکس اور وائی دونوں قسم کے سیل پائے جاتے ہیں، جریان، لیکوریا، احتلام، رقت، سرعت اس کے کھانے سے بڑھ جاتے ہیں۔

مسور

ہمارے ملک میں موسم سرما میں مسور کی کاشت کی جاتی ہے، یہ بھورے رنگ کے چپٹے بیج ہوتے ہیں، انہیں دل کر دال مسور بنتی ہے اور یہ سرخ رنگ کی ہوتی ہے۔

غذائی اجزاء۔ مسور میں ۶۰ فیصد کاربوہائیڈریٹ، ۲۵ فیصد پروٹین، ایک فیصد چربی اور دو فیصد راکھ ہوتی ہے، اس کے علاوہ ان میں وٹامن اے، وٹامن بی ا، وٹامن بی۲ اور فاسفورس بھی پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ گرم خشک درجہ دوم

مقدار خوراک۔ حسب ہضم

فوائد۔ عام خیال یہ پایا جاتا ہے کہ مسور ٹھنڈے ہوتے ہیں اور ان کی دال گرم ہوتی ہے ایسا نہیں ہے، مسور بھی گرم ہوتے ہیں اور دال بھی، صرف مسور چھلکے دار ہونے کی وجہ سے قبض نہیں ہونے دیتے، حالانکہ مسور کی دال بھی قبض نہیں ہونے دیتی فرق صرف یہ ہے کہ مسور کا چھلکا جلد ہضم نہیں ہوتا اس لئے قبض نہیں ہوتا اور مسور کی دال آنتوں پر سوزش پیدا کر کے قوت دافعہ تیز کر کے پاخانہ لاتی ہے، تجربہ کر لینا دال مسور کھانے سے پیچس کی طرح پاخانہ آئے گا، صفراء بڑھ کر خون گرم ہو جاتا ہے، انہیں بکثرت کھانے سے رتوندھا کا مرض پیدا ہو جاتا ہے، جریان، احتلام، لیکوریا بڑھتا ہے۔

مچھلی

لوگ مچھلی بڑے شوق سے کھاتے ہیں، لیکن انہیں اس کی تباہ کاریوں کا علم نہیں ہے، عرض کرنے کی کوشش کرتا ہوں شاید سمجھ میں آجائے، یوں تو مچھلی بڑے کام کی چیز تھی، غذائیت اور وٹامنز سے بھرپور، قوت وحرارت غریزی وطبعی کا لاجواب ذریعہ تھا لیکن... جب سے مچھلی کے فارم بنادیئے گئے ہیں یہ مچھلی نہیں رہی بلکہ کیمیکلز کا کیپسول بن کر رہ گئی ہے، اس مچھلی کو کھانے سے بہت سے لوگوں کو الرجی، خفقان القلب، ہائی بلڈ پریشر، ہارٹ اٹیک، بواسیر خونی، جریان، احتلام، رقت، سرعت، سوزش قاذفین بڑھ کر عسر طمث، ورم رحم سے بڑھ کر کثرت طمث، اور نہایت تکلیف دہ مرض سیلان الرحم جیسے امراض گھیر لیتے ہیں اور بیٹھے بٹھائے صرف چسکے کے چکر میں زندگی اجیرن ہو جاتی ہے۔

کیا دریا کی مچھلی کھائیں؟

نہیں!!! اسلئے کہ ہمارے ملک کی جتنی بھی صنعت ہے، ان ملوں اور فیکٹریوں کا کیمیکلز والا پانی انہیں دریاؤں اور دریاؤں سے نہروں اور کھالوں تک پہنچتا ہے، یعنی کہیں بھی مفر نہیں ہے، ان دریاؤں اور ندی نالوں میں موجود مچھلی انہیں میں سے خوراک تلاش کر کے پیٹ پالتی ہے، اگر اسے اور کچھ نہ ملے تو اپنے ہی بچوں کو کھا جاتی ہے، دنیا کی ہر مخلوق جو کچھ کھاتی ہے اس سے اس کا جسم ضرور متاثر ہو کر صحت و مرض پاتا ہے، اب

اس کیمیکلز سے پلنے والی مچھلی کیا خود کیمیکل کا سٹور نہیں ہے؟ آپ کو شاید علم نہیں ہے کہ ان ملوں اور فیکٹریوں کا (Waste Water) کس قدر خطرناک ہوتا ہے، زیادہ دور جانے کی ضرورت نہیں ہے صرف کالا شاہ کاکو کی راوی ریحان پر غور کر لیں کہ اس میں پولی ایسٹر اور اسی قسم کے دوسرے دھاگے بنتے ہیں، ان کو لگایا جانے والا کیمیکل اتنا زہریلا ہوتا ہے کہ اگر اسے کوئی جانور پی لے تو اس کی موت تک واقع ہونے کا خدشہ ہے، جب یہی زہریلا پانی نالوں کے ذریعے دریاؤں میں جائے گا اور اس میں موجود مچھلی اس سے ضرور متاثر ہو کر ہمیں بھی مختلف امراض میں مبتلا کر دے گی، کئی شوق کے شیدائی لوگ کراچی سے مچھلی منگواتے ہیں کہ سمندر کی مچھلی ٹھیک ہوتی ہے اسے کسی قسم کا کوئی کیمیکل لگا ہوا نہیں ہوتا، انہیں معلوم نہیں کہ ہندوستان سے دریا ان کی ملوں اور فیکٹریوں کا پانی پاکستان میں لاتے ہیں اور رہی سہی کسر یہاں موجود ملوں اور فیکٹریوں کے (Waste Water) سے پوری ہو جاتی ہے، لہٰذا مچھلی ایک خوبصورت، مزے دار زہر ہے جو ہم بڑے شوق سے اپنے معدوں کی غذا بنا دیتے ہیں، اگر بہت دل چاہے تو نہایت کم مقدار کھائیں، سال میں ایک دو مرتبہ ہی کھانی چاہیئے، فارموں اور دریاؤں کی مچھلی کی نسبت جوہڑوں کی مچھلی کسی حد تک محفوظ ہے کہ یہ پانی بارش کی وجہ سے ان میں بھرتا ہے، اس میں وباء کی بجائے شفاء ہے، آئیں اس مچھلی پر صحت کے حوالے سے بحث کرتے ہیں۔

مزاج۔ کچی مچھلی سرد خشک مزاج رکھتی ہے لیکن کچی تو کوئی نہیں کھاتا سوائے جزیرے پر پھنسے ہوئے زندگی سے مایوس مسافروں کے!!

مچھلی کو متعدد طریقوں سے پکا کر کھاتے ہیں۔

کیمیاوی ترکیب۔ ۲۲ تا تیس یونٹ لحمیات، ۵ یونٹ چربی اور نشاستہ، ایک فیصد معدنیات، ۶۳ فیصد پانی ۱۰۰ سے ۲۰۰ حرارے مختلف اقسام کے لحاظ سے، کسی بھی طریقہ سے پکائی ہوئی کھائی جائے چار گھنٹہ میں ہضم ہو جاتی ہے۔

1۔شوربہ والی۔ شوربہ والی پکی ہوئی مچھلی دوسرے درجے میں گرم خشک ہے، اسے کھانے سے جگر کا فعل تیز ہو کر خون میں حدت بڑھ جاتی ہے، لہٰذا بلغمی اور سوداوی مزاج کے مریضوں کیلئے بہت مفید ہے، دمہ خالص کے مریض کی بلغم کو رقیق کر کے نکال دیتی ہے اور سانس کھل جاتا ہے، یہ اس کا خاصہ ہے، خصوصاً قوت باہ کو مشتعل کرتی ہے، خون کو رقیق کر کے شریانوں وریدوں میں آسانی سے چلنے کے قابل بناتی ہے، بادی بواسیر کیلئے مفید ہے، ہاضمہ بڑھاتی ہے، بھوک لگاتی ہے، جسم کو تند تیز کرتی ہے، سردی کے بخاروں میں مفید ہے۔

2۔بیسن لگا کر تلی ہوئی۔ بیسن لگا کر تلی ہوئی مچھلی خشک گرم درجہ دوم ہے، اسے کھانے سے عضلات کا فعل مشینی طور پر تیز ہو کر خون میں حرارت غریزی کا سمندر ٹھاٹھیں مارنے لگتا ہے، قوت حیوانی بڑھ کر قوت باہ کو مشتعل کرتی ہے، نعوظ خصوصاً بڑھتا ہے، کس کا؟ بلغمی اور سوداوی مزاج مریضوں کا!! صفراوی مریضوں کا کام پہلے سے بھی خراب ہو جاتا ہے اس لئے وہ استعمال نہ کریں، اگر کسی کو غذا کی کمی بیشی سے عارضی طور پر ایک آدھ روز فائدہ ہو بھی گیا تو دوسری تیسری دفعہ کھانے سے

نقصان کا باعث ہے اس لئے ایسے شوق سے توبہ بھلی، بلغم کو خشک کرتی ہے لیکن فوراً نہیں پہلے گاڑھا کر کے کچھ نہ کچھ نکال دیتی ہے، جس سے سانس میں ریلیف ملتا ہے، نظام ہضم کیلئے مفید ہے، پاخانہ باندھ کراتی ہے، آنتوں کی قوت ہاضمہ بڑھاتی ہے، فالتو افرازات کو جذب کرتی ہے، دل کی رفتار کو تیز اور قوی کرتی ہے، بہت مزیدار ہوتی ہے، خونی بواسیر بڑھاتی ہے، سوزش وورم رحم بڑھاتی ہے، کثرت طمث بڑھاتی ہے، کثرت طمث کے باعث جب ضعف جسم وجاں ہو جائے تو صرف ایکبار کھانے سے خون بھی بند کرتی ہے اور طاقت بھی بحال کرتی ہے، دوسری دفعہ کھانے سے دوبارہ وہی علامات پیدا کر دیتی ہے، کمر درد مزمن کیلئے مفید ہے بشرطیکہ جریان، لیکوریا جیسی علامات پہلے سے موجود نہ ہوں، چسکا تو ہے لیکن جیب بھی خوب ہلکی کرتا ہے اور صفراوی مریض کی علامات میں اضافہ بھی کرتا ہے۔

3۔ بریاں مچھلی۔ سادہ مچھلی صرف زیرہ سفید اور نمک لگا کر روسٹ کی ہوئی

خشک سرد مائل بہ حرارت درجہ اول ہے، اسے صفراوی مریض کھا سکتا ہے، یہ مچھلی نظام ہضم کو بہتر کرتی ہے، آنتوں کی قوت جاذبہ بڑھاتی ہے، پاخانہ باندھ کراتی ہے، خون میں قوت غریزی کو دھیمی دھیمی تحریک دے کر مقوی باہ بن جاتی ہے، لیکن کثرت استعمال کسی بھی چیز کا برا ہوتا ہے خواہ پانی ہی کیوں نہ ہو۔

4۔ مچھلی پلاؤ۔ چھوٹے سائز کی مچھلی لے کر صاف کر لیں اور نصف کلو میں کلو پانی ڈال کر ابال لیں اور اسے چھلنی سے نچوڑ کر یخنی حاصل کریں، اب اس یخنی میں

چاول ڈھائی سوگرام پکا کر کھائیں، خصوصاً حونیات منویہ بڑھانے کا بے ضرر آزمودہ نسخہ ہے، یہی پلاؤ برسوں پرانی سنگرہنی کو عارضی طور پر روک کر جسم میں قوت بحال کرتا ہے۔

مویز منقیٰ

خشک شدہ بڑے انگور کو مویز کہتے ہیں، جب اس کی گٹھلیوں کو نکال دیا جائے تو منقیٰ کہلاتا ہے، آجکل ایرانی مویز کی بڑی مارکیٹ ہے کیونکہ گورا ہوتا ہے حالانکہ اس کی نسبت سندر خانی میں غذائیت و دوائی اثرات زیادہ ہیں۔

غذائی اجزاء۔ سو گرام مویز میں وٹامن اے ۸۰ یونٹ، وٹامن سی ۴ ملی گرام، وٹامن بی ۰.۶ ملی گرام، پروٹین ۲.۴ ملی گرام، حرارے ۷۰، نشاستہ ۱.۴ ملی گرام، کیلشیئم ۱۷ ملی گرام، فولاد ۰.۶ ملی گرام اور فاسفورس ۲۱ ملی گرام پایا جاتا ہے، سیاہ قسم کا ذائقہ اتنا میٹھا نہیں ہوتا لیکن اس میں فولاد نسبتاً زیادہ پایا جاتا ہے۔

مزاج۔ خشک گرم درجہ دوم

مقدار خوراک۔ بیس تا پچاس گرام

فوائد۔ اس کا قہوہ پیا دبے ہوئے خسرے اور لاکڑا کاکڑا کے دانے باہر نکال دیتا ہے، عضلات کے فعل کو تیز کر کے صفراء کی پیدائش شروع کر دیتا ہے، جس سے جسم میں حرارت آنے لگتی ہے، مویز کا کھانا معدہ اور آنتوں کیلئے طاقت بخش ہے، اگر اس کے ہمراہ دس بیس مغز بادام کھائے جائیں اور اوپر سے گرم دودھ پیا جائے تو دماغ کیلئے اعلیٰ درجہ کا ٹانک ہے، ملیّن ہے، بھوک لگاتا ہے، ہضم قوی کرتا ہے، اچھی چیز ہے۔

مولی

مولی بہت کام کی چیز ہے ہر کوئی بچے سے بوڑھے تک اس سے واقف ہیں، دیسی اور فارمی دو قسم کی ہوتی ہے، دیسی قسم پانچ ماہ میں تیار ہوتی ہے جبکہ فارمی صرف ڈیڑھ ماہ میں تیار ہو جاتی ہے اسی لئے فارمی کو لوگ زیادہ پسند کرنے لگے ہیں۔

مزاج۔ تر سرد درجہ دوم

مقدار خوراک۔ بقدر ہضم

فوائد۔ مولی کی جو قسم عام ملتی ہے وہی زیر بحث لاتے ہیں، اسے مختلف طریقوں سے کھایا جاتا ہے، اسے بطور سلاد کھاتے ہیں، کدوکش کر کے پکاتے ہیں، کبھی اس کے ساتھ پالک شامل کر کے پکایا جاتا ہے، کسی بھی طریقے سے کھائی جائے اس کے بہت فوائد ہیں، مدر بول، کاسر ریاح، ہاضم، لیکن خود نفخ پیدا کرتی ہے، مفتت حصاۃ الکلیہ، مثانہ، کو مفید ہے، رات کو اس کے قتلے کاٹ کر اوس میں رکھ کر صبح نہار منہ کھانا آلات بول کی سوزش اتار کر رکاوٹ دور کر کے پیشاب کھول کر لاتے ہیں، شکر کے ساتھ سو گرام اسکا پانی پینا خصوصاً یرقان اصفر کو دور کرتا ہے، اس کے پانی میں ابرک اور حجر الیہود کا کشتہ تیار کیا جاتا ہے، ابرک کا کشتہ بخاروں میں اور حجر الیہود کا کشتہ گردے مثانے کی پتھری کو نکالنے کیلئے استعمال کرتے ہیں، صفراء کم کرتی ہے۔

مغز پستہ

موسم سرما میں کھائے جانے والے ڈرائی فروٹس میں ایک سخت خول میں بند پستہ ایک خاص مقوی چیز ہے، اسے نمک لگا کر بھون دیا جاتا ہے جس سے اس کا چھیلنا اور مغز نکال کر کھانا آسان ہو جاتا ہے، نہایت شوق سے کھایا جاتا ہے، مغز پستہ تقریباً سارا سال ہی ملتا رہتا ہے، جو ادویہ وغیرہ کے کام بھی آتا ہے۔

مزاج۔ خشک گرم درجہ دوم

مقدار خوراک۔ دس تا تیس گرام

فوائد۔ بہت سے مقوی باہ معاجین میں ڈالا جاتا ہے جس سے دوائی اثرات کے علاوہ اس معجون کا ذائقہ بھی قابل ستائش ہو جاتا ہے، اسے باریک باریک کاٹ کر سویٹ ڈشز اور مٹھائیوں کے اوپر بھی ڈالا جاتا ہے جس سے ان کی خوشنمائی میں چار چاند لگ جاتے ہیں، مقوی دماغ معاجین میں بھی ڈالتے ہیں، عضلات کی حرکات کو تیز کر کے صفراء کی پیدائش شروع کر دیتا ہے جس سے خون میں حدت بڑھ جاتی ہے، خصوصاً قوت وحرارت غریزی کو برانگیختہ کرتا ہے، اس کا روغن مقوی طلاؤں میں ڈالا جاتا ہے، دل کی ضربات کو قوی اور تیز کرتا ہے اس لئے ہائی بلڈ پریشر کے مریض استعمال نہیں کر سکتے البتہ لو بلڈ پریشر والوں کیلئے مفید ہے۔

مغز بکرا

نام لینے سے ہی منہ میں پانی آنا شروع ہوگیا ہے بڑا ہی مزے کا ہوتا ہے، لاہور میں نان اور مغز کا ایک خاص نام ہے، ایک مقام ہے گوالمنڈی چوک میں چلے جاؤ رات کے دو بجے بھی آپ کو پوری حلوہ اور مغز، کھد، پائے سب کچھ تباہی کی داستان کی طرح ملے گا، حیرت میں نہ پڑیں اب سوائے حکیم کے تو کسی کو بھی پتہ نہیں کہ ان چیزوں کے کھانے سے خون میں کیا کیا تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں اور کتنے عرصے بعد جوڑوں کی درد یں، خون میں یورک ایسڈ کی زیادتی، بواسیر اور بلڈ پریشر جیسے امراض پیدا ہونگے۔

مزاج۔ گرم تر درجہ دوم............................**مقدار خوراک۔** ایک مغز

فوائد۔ اتنا سب کچھ ہونے کے باوجود اس کے فوائد اپنی جگہ مسلم ہیں، خصوصاً دمہ خالص کے مریض کیلئے نعمت غیر مترقبہ ہے کہ بلغم کو نرم کر کے نکالتا بھی ہے اور خام کو نضج بھی دیتا ہے، اس کے علاوہ نہایت مقوی دماغ ہے کیونکہ دماغ، دماغ کو طاقت دیتا ہے، ضعف بصر کو مفید ہے، جسم کو موٹا کرتا ہے، رگ و پٹھوں کو طاقت دیتا ہے، سب سے بڑی بات یہ ہے کہ اسے کھانے میں مزہ بہت آتا ہے، لیکن پھول کے ساتھ کانٹے ہیں، دل کے مریض کے لئے موت ہے کیونکہ اس میں کافی مقدار میں کولیسٹرول ہوتا ہے جو دل کے مریض کیلئے ضرر کا باعث ہے۔

مٹھائی

مٹھائی، بیاہ شادی، دینی محافل، غرضیکہ ہر خوشی کے موقع پر تحفتاً دی جاتی ہے، جسے لوگ شوق سے کھاتے ہیں، مٹھائی بنانے والوں نے بھی اس میں بڑی آئٹمز تیار کر رکھی ہوتی ہیں، لڈو، برفی، چم چم، میسو، گلاب جامن، پتیسہ، پیٹھا وغیرہ تیار کی جاتی ہیں۔

مزاج۔ گرم تر درجہ اول

مقدار خوراک۔ سو تا دو سو گرام

فوائد۔ اس کے کوئی خاص فوائد تو نہیں ہیں لیکن پھر بھی شوق سے کھائی جاتی ہے، شوگر کے مریضوں کیلئے منع ہے، ضعف ہضم کے مریضوں کیلئے منع ہے کیونکہ ثقیل ہوتی ہے جلد ہضم نہیں ہوتی، غلیظ ریاح پیدا کرتی ہے، السر معدہ وامعاء اور بلڈ پریشر کے مریضوں کیلئے بھی مفید نہیں ہے، لیکن پھر بھی تھوڑی بہت ہیرا پھیری چلتی ہے، شادی بیاہ اور دیگر تقریبات کے موقع پر کافی استعمال کرتے ہیں۔

مالٹا

سردی کے موسم میں کھرے زرد رنگ کا مالٹا ریڑھیوں پر سجا ان کی شان بڑھاتا ہے، دور سے ہی بہت خوبصورت لگتا ہے، اس کی بہت سی اقسام میں سے شکری قسم بہت اچھی سمجھی جاتی ہے کیونکہ اس میں بیج ایک دو تک ہی ہوتے ہیں اور میٹھا بھی خوب ہوتا ہے، ہر کوئی خوش ہو کر کھا لیتا ہے، شروع میں اسے جزیرہ مالٹا سے لا کر جنوبی ہند اور پنجاب میں کاشت کیا گیا اور اب اس کی کاشت خوب کی جاتی ہے اور اسکی کئی اقسام بھی دریافت ہو چکی ہیں، یہ سنگترے اور لیموں جیسے ترش خاندان سے ہے۔

غذائی اجزاء۔ اس میں سب سے زیادہ سیٹرک ایسڈ اور وٹامن سی پائے جاتے ہیں، اس کے علاوہ کیلشیم، فولاد اور میگنیشیم جیسے معدنیاتی اجزاء بھی پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ تر سرد درجہ اول

مقدار خوراک۔ حسب خواہش

فوائد۔ اس میں کینو کی نسبت پھوک زیادہ ہوتا ہے جو آنتوں کے فعل کو تیز کر کے قبض نہیں ہونے دیتا، دل کیلئے مفرح ہے، خفقان القلب کیلئے نہایت مفید ہے، آلات بول کی سوزش اتارتا ہے، جلن بول کیلئے خصوصاً مفید ہے، بھوک کھولتا ہے۔

مسمّی

مسمی مالٹے کی قسم سے ہے لیکن نہایت شیریں اور لذیز، اس میں کٹھاس کا شائبہ تک نہیں ہوتا، مالٹے اور اس کی پہچان میں فرق یہ ہے کہ اس پر لمبی دھاریاں اور پشت پر پیسے جتنا اندر کی طرف دھنسا ہوا واضح نشان ہوتا ہے، مالٹے سے پہلے بازار میں آتی ہے۔

غذائی اجزاء۔ اس میں سب سے زیادہ وٹامن سی پایا جاتا ہے، اس کے علاوہ کیلشیم، فولاد اور میگنیشیم جیسے معدنیاتی اجزاء بھی پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ تر سرد

مقدار خوراک۔ حسب خواہش

فوائد۔ جگر میں تحلیل پیدا کر کے تمام صفراوی امراض کا قلع قمع کرتی ہے، صفراء کی پیدائش کو روک دیتی ہے اور پہلے سے موجود کو تحلیل کر دیتی ہے، خفقان القلب کیلئے سیب سے بھی زیادہ مفید ہے کیونکہ اس کے خالص نہ ہونے پر کوئی شبہ نہیں ہے، بھوک اس میں زیادہ پایا جاتا ہے اس وجہ سے آنتوں کے عمل کو تیز کر کے قبض دور کرتی ہے، خصوصاً اسے شوگر کے مریض بھی کھا سکتے ہیں کیونکہ اسے کھانے سے شوگر بڑھتی نہیں ہے، موسم سرما کا سب سے بہترین پھل ہے۔

میٹھا

اس کا تعلق تو لیموں خاندان سے ہے لیکن اس میں سیٹرک ایسڈ کا نام و نشان بھی نہیں پایا جاتا، اسے میٹھا لیموں بھی کہتے ہیں، موسم گرما کا پھل ہے، بہت شوق سے کھایا جاتا ہے، مالٹے جتنا ہی بڑا ہوتا ہے لیکن اس کا رنگ سبز ہی رہتا ہے، اگر اسے درخت کے اوپر ہی پکنے کیلئے چھوڑ دیا جائے تو لیموں کے رنگ کا ہلکا پیلا ہوتا ہے لیکن اس وقت تک اس کا ذائقہ تبدیل ہو جاتا ہے، کھانے کے قابل نہیں رہتا، اسے چھیل کر نہیں کھاتے، صرف چوسا جاتا ہے اور چوسنے میں حکمت یہ ہے کہ اس کے چھلکے میں کونین ہوتی ہے۔

مزاج ۔ تر سرد درجہ اول

مقدار خوراک ۔ حسب خواہش

فوائد ۔ خصوصاً ملیریا بخار میں تجویز کیا جاتا ہے کیونکہ اس کے چھلکے میں کونین کا خاص جزو ہوتا ہے اور کونین ملیریا بخار کی اولین دوائی ہے، اس میں کافی مٹھاس پائی جاتی ہے جو دل کو بہت بھلی لگتی ہے۔ خفقان القلب میں بھی مفید پایا گیا ہے، پیشاب کھول کر لاتا ہے، اس کا چھلکا کچھ قدرے کسیلا ہوتا ہے اگر اسے ایک دو دن رکھ چھوڑیں تو چھلکے کا کسیلا پن قدرے کم ہو جاتا ہے۔

مکئی کی روٹی

مکئی کی روٹی نہ تو ہر عورت پکا سکتی ہے اور نہ ہی شوق سے کھائی جاتی ہے، صرف گاؤں کے لوگ ہی اسے ساگ اور مکھن کے ساتھ شوق سے کھاتے ہیں، اس کا پودا چھ سات فٹ اونچا ہوتا ہے، جس پر بھٹے لگتے ہیں اور ایک بھٹے میں سینکڑوں مکئی کے دانے ہوتے ہیں، شہروں میں ابال کر اور بھون کر لوگ سٹے کے نام سے فروخت کرتے ہیں، سکول کے بچے اور بچیاں بریک ٹائم میں شوق سے کھا کر بھوک مٹاتے ہیں۔

غذائی اجزاء۔ اس میں ۳۶.۲ فیصد کاربوہائیڈریٹ، ۱۱ فیصد پروٹین، فاسفورس پانی اور کچھ معدنی عناصر ہوتے ہیں۔

مزاج۔ روٹی خشک سرد درجہ اول

مقدار خوراک۔ حسب خواہش

فوائد۔ مکئی کی روٹی زیادہ گھی لگا کر پکائی جاتی ہے ورنہ اپنی خشکی کی وجہ سے حلق سے نیچے نہیں اترتی، قبض کرتی ہے، کمر درد کیلئے مفید ہے، مادہ تولید میں تغلیظ پیدا کر کے، رقت، سرعت اور جریان کا خاتمہ کرتی ہے، ساگ اور مکھن کے ساتھ بہت لذیز بن جاتی ہے بلکہ یہ دونوں چیزیں اس کا جزو ہیں، اس کے بالوں کا قہوہ گردے کی سوزش اتارتا ہے، پیشاب کھول کر لاتا ہے، یہ اس کا خصوصی نفع ہے۔

مکھن

اول دودھ کو جامن (جاگ) لگا کر دہی اور دہی کو بلو کر مکھن نکالا جاتا ہے، یہ خالص مکھن حاصل کرنے کا طریقہ تھا لیکن اب یہ ناپید ہو چکا ہے کیونکہ ترقی اور جدت کا دور ہے، جس سے مکھن بھی متاثر ہوا ہے، اگر کوئی اب بھی کہے کہ مکھن خالص ملتا ہے تو صرف پانچ فیصد ماننے والی بات ہے وہ بھی جو مکھن اپنے سامنے پراسس ہو لیکن میں تو پھر بھی اسے خالص کہنے کیلئے تیار نہیں ہوں، کیوں؟ کیونکہ ان دودھ دینے والے جانوروں کے چارے پر غور کرو کہ کیا وہ کھاد کی بھرمار سے تیار نہیں کیا گیا؟ چلو اسے Ignore کر دیتے ہیں، جب بھینس کا دودھ نکالا جاتا ہے تو کیا کیا جاتا ہے، کہ اس کے بچے کو پینے ہی نہیں دیا جاتا کہ دودھ کم نہ پڑ جائے اور اس کے برعکس بڑی بے دردی سے آٹھ انچ لمبا ٹیکہ بھینس کو لگا دیا جاتا ہے، اس سے کیا ہوا؟ کہ بھینس کے عضلات اس کے قابو میں نہ رہے تو وہ عضلات کو ڈھیلا کر کے دودھ دینے پر مجبور ہو گئی، ایک طرف اس کے بچے کے منہ سے ماں کا دودھ چھین لیا دوسری طرف ضعف عضلات والا دودھ ہمیں مہیا ہوا، اب اس دودھ کو بالکل خالص کا لیبل لگ گیا ہے، کیا یہ خالص ہے؟ اگر یہ خالص نہیں ہے تو اس سے تمہارے سامنے نکالا گیا مکھن کیسے خالص ہو سکتا ہے؟ اس کے علاوہ جو مکھن ہمیں دستیاب ہوتا ہے وہ اسی خالص دودھ سے اتاری ہوئی کریم ہے جسے خوب صورت پیکنگ کے ساتھ ہم لوگوں کی خدمت میں مکھن کے نام سے پیش کر دیا جاتا ہے، سوچنے کی بات یہ ہے کہ دودھ کو جامن

(جاگ) لگا کر دہی بنانے میں جو حکمت ہے وہ پراسس تو ہوا ہی نہیں صرف کریم اتار کر ہمیں پکڑا دی کہ یہ فلاں کمپنی کا بنا ہوا خالص مکھن ہے یہ کیسے خالص ہو سکتا ہے؟ دودھ کو جامن لگا کر اس میں خمیر اٹھایا جاتا ہے، اس میں کیمیاوی تبدیلیاں ہوتی ہیں، جب یہ پراسس کیا ہوا مکھن کھایا جائے تو اس کا ذائقہ کمال ہوتا ہے ہم نے کھایا ہوا ہے ہمیں علم ہے، کسی بھی اچھے سے اچھے مکھن کو اول سونگھ کر ورنہ ذرا سا چکھ کر ہی بتا دیں گے کہ اس میں کتنی پیورٹی ہے، لہٰذا میرے علم کے مطابق تو مکھن خالص مل ہی نہیں سکتا لیکن جو ملتا ہے اس کے بارے میں بحث کرتے ہیں، میں بھینس کے مکھن کی بات کروں گا نہ کہ کریم والے بٹر کی!!! اسمیں ۶۶۰ حرارے پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ تر سرد مائل بہ حرارت، کیوں؟ چارے کی زہر پاشی کو یاد رکھیں، کیونکہ اس عمل سے اس میں یوریا بڑھ جاتا ہے، میرے ایک دوست ڈاکٹر مجیبؒ نے ایک کلو دودھ لیبارٹری سے چیک کروایا تو اس میں سے سوگرام یوریا دریافت ہوا!!!

مقدار خوراک۔ پچاس گرام

فوائد۔ خالص ہوتا تو سمجھو یہی زندگی کی علامت تھا، یہی کل صحت تھا، لیکن پھر بھی ہے تو مکھن ہی، کچھ نہ کچھ تو ہے، قبض نہیں ہونے دیتا، آنتوں کو نرم رکھتا ہے، سدے کھولتا ہے، جگر کے فعل کو متوازن کرتا ہے، پیشاب کی جلن دور کرتا ہے، بواسیر کا شافی علاج ہے، جسم کو موٹا کرتا ہے، ظاہری و باطنی اورام کو تحلیل کرتا ہے، شہد اور مکھن ملا کر کھانا صحت ہی صحت ہے لیکن! دل کے مریضوں کیلئے خودکشی کے مترادف ہے کیونکہ اسے کھانے سے خون میں کولیسٹرول کی سطح نہایت بلند ہو کر ہارٹ اٹیک ہونے کا خطرہ ہے۔

مٹر پلاؤ

کیا شہر کیا گاؤں کے لوگ سبھی مٹر پلاؤ شوق سے کھانے لگے ہیں، چھٹی کے دن تو یہ خصوصی ڈش ہوتی ہے، کچھ خاندان ایسے ہیں جن کے ہاں دن میں ایک مرتبہ تو پلاؤ ضرور کھایا جاتا ہے۔

غذائی اجزاء۔ چاول میں ۱۱.۶ فیصد پانی، ۸۰.۷ فیصد کاربوہائیڈریٹ، ۸.۵ فیصد پروٹین، ۶۶ فیصد چربی، ۰.۶ فیصد ریشہ، ۰.۷ فیصد راکھ سوگرام میں ۲۵۰ حرارے ہوتے ہیں۔ اور مٹر میں ۵۴ فیصد کاربوہائیڈریٹ، ۲۳ فیصد پروٹین، ایک فیصد چربی، ۵ فیصد ریشہ، سوگرام میں ۱۰۰ احرارے اور ۲ فیصد راکھ کے علاوہ فاسفورس اور فولاد پائے جاتے ہیں۔

مزاج۔ سرد خشک درجہ اول

مقدار خوراک۔ ایک درمیانی پلیٹ

فوائد۔ اول بھوک مٹاتا ہے، غذائیت سے بھرپور ہے، ثقیل غذا ہے پانچ گھنٹے میں ہضم ہوتا ہے، ریاح پیدا کر کے روکتا ہے اسلئے رات کو نہیں کھانا چاہیئے لیکن لوگ رات کو ہی شوق سے کھاتے ہیں بلکہ فریج میں رکھ کر صبح گرم کر کے کھاتے ہیں یہ سب سے بڑی نقصان کی بات ہے، یہ <u>خصوصاً</u> گردے میں پتھری بناتا ہے، قبض کرتا ہے، بچپس کیلئے مفید ہے، خون کو گاڑھا کرتا ہے، پیشاب کھول کر لاتا ہے، شوگر بڑھاتا ہے۔

ناشپاتی

موسم گرما میں اچانک ہی بازار کی زینت بن جاتی ہے، دو اڑھائی سو گرام کا ایک دانہ ہوتا ہے، پکی ہوئی سبز طوطیا رنگ میں نہایت شیریں اور لذیز ہوتی ہے، چند دنوں میں ہی اس کی فصل ختم ہو جاتی ہے، اب چائنا سے بغیر موسم کے آنے لگی ہے جو بڑی خوبصورت پیکنگ میں موسم گرما کے بعد بھی کئی ماہ ملتی رہتی ہے، اس کا ذائقہ نہایت شیریں ہوتا ہے، نرم و نازک بھی بڑی ہوتی ہے، اسکی پیکنگ میں خاص کیمیکلز لگائے جاتے ہیں جس سے یہ دو تین ماہ تک خراب نہیں ہوتی۔

مزاج۔ سرد تر

مقدار خوراک۔ ایک عدد

فوائد۔ قاطع صفراء ہے، خون میں سے حرارت یک دم ختم کر دیتی ہے، ثقیل اور دیر ہضم ہے، کچی نفاخ پیدا کرتی ہے، اس کا کوئی خاص فائدہ سامنے نہیں آیا، بس موسمی پھل سمجھ کر کھائی جاتی ہے، اسے نمک کے بغیر نہیں کھانا چاہیئے، اس کے بعد کوئی مشروب یا پانی نہیں پینا چاہیئے، ہیضے کا احتمال رہتا ہے، اگر ہیضہ ہو جائے تو فوراً پیاز درمیانہ سائز کوٹ لیں اور اس کے ساتھ سرخ مرچ چائے والا چمچ بھی کوٹ ڈالیں، شہد سے میٹھا کر کے چمچ سے کھا جائیں اور اوپر سے اجوائن، پودینے کا قہوہ پئیں۔

ناریل تازہ

پہلے موسمی ہوتا تھا جب سے کراچی میں پیدا ہونے لگا ہے سارا سال ہی ملتا رہتا ہے، عام طور پر کچی گری کے نام سے مشہور ہے۔

غذائی اجزاء۔ سوگرام ناریل میں وٹامن سے ۲ ملی گرام، وٹامن بی ۱۰ ملی گرام، وٹامن اے نہایت کم مقدار، کیلشیم ۲۱ ملی گرام، نشاستہ ۱۴ ملی گرام، پروٹین ۳.۴ ملی گرام، ۳۵۹ حرارے، فولاد ۲ ملی گرام، فاسفورس ۹۸ ملی گرام، نایاسین ۰.۲ ملی گرام اور آئیوڈین اس میں خاصی مقدار میں پایا جاتا ہے۔

مزاج۔ سرد خشک درجہ دوم

مقدار خوراک۔ بیس تا تیس گرام

فوائد۔ کچے ناریل کو توڑنے سے اس میں پانی پایا جاتا ہے یہ پیشاب کھول کر لاتا ہے، پیشاب کی جلن دور کرتا ہے، گردے مثانے کیلئے طاقتور ہوتا ہے، ناریل کچا اور پکا دونوں طریقوں میں استعمال کیا جاتا ہے، کچا ناریل خصوصاً بہت طاقتور ہوتا ہے، جن علاقوں میں لوگ اسے زیادہ کھاتے ہیں وہ بہت ذہین ہوتے ہیں، مادہ تولید میں تغلیظ پیدا کر کے باہ کیلئے نہایت مفید ہے، بدن کو موٹا کرتا ہے۔

نان

میدے کو گوندھتے وقت اس میں میٹھا سوڈا ڈال دیا جاتا ہے، جن نانوں پر تل لگے ہوں انہیں کلچہ کہتے ہیں، ان میں سادہ نان کی نسبت لذت بڑھ جاتی ہے، انہیں دہی کے ساتھ کھانا اور بھی ذائقہ دیتا ہے، شہروں میں روٹی کی جگہ شوق سے کھائے جاتے ہیں، بلکہ پائے اور مغز کے ساتھ کھانا انہیں ایک جزو خیال کیا جاتا ہے۔

مزاج۔ سادہ گرم تر درجہ اول، تلوں والے گرم خشک درجہ دوم

مقدار خوراک۔ دو تا تین

فوائد۔ روٹی کی جگہ کھاتے ہیں، اکثر لوگوں کو قبض کرتے ہیں حالانکہ اسی مسئلے کو مدنظر رکھتے ہوئے آٹا گوندھتے وقت میٹھا سوڈا ڈالا جاتا ہے، لیکن انہیں کیا معلوم میٹھا سوڈا خالص نہیں ہے اس میں تو نمک ملایا گیا ہے، نان جب پیٹ میں جاتے ہیں تو پانی کی آمیزش سے خوب پھولتے ہیں اور اسی تناسب سے پیٹ کو بھی ڈھول کی طرح پھلا دیتے ہیں، اور خوب لمبی لمبی ڈکاریں آتی ہیں، بہر حال اللہ تعالیٰ ﷻ کی دی ہوئی نعمت ہے برا نہیں کہہ سکتے، پیٹ بھرتے ہیں، دیر ہضم اور ثقیل ہوتے ہیں، ویسے آپس کی بات ہے موسم گرما میں دہی کی میٹھی لسی کے ساتھ بہت مزہ دیتے ہیں، روغنی نان بھی کھائے جاتے ہیں، یہ کھانے میں ذرا نرم ہوتے ہیں بوڑھا شخص بھی آسانی سے کھا سکتا ہے لیکن اسے یہ دیکھنا پڑے گا کہ دل کا مریض تو نہیں ہے، وہی کولیسٹرول!!

نمک سفید

اللہ تعالیٰ عزوجل کی دی ہوئی دوسری بہت سی نعمتوں کے ساتھ نمک بھی بہت بڑی نعمت ہے، اس میں خاص بات یہ بھی ہے کہ مدنی آقا سرکار ﷺ کا پسندیدہ اور سنت بھی ہے، آقا سرکار ﷺ نے فرمایا ہے کہ یہ سالن کا سردار ہے، کھیوڑہ ضلع اٹک (جہلم) اور کالاباغ (میانوالی) کی طرف کانوں سے نکلتا ہے، پاکستان کی خوش قسمتی ہے کہ اللہ تعالیٰ عزوجل کی اتنی بڑی نعمت ہمارے اپنے ملک سے مفت ملتی ہے۔

کیمیاوی تجزیہ۔ اس میں ماہرین نے ۹۷.۳۶ فیصد کلورائیڈ آف سوڈیم، اور ۲.۶۴ فیصد مختلف قسم کے مرکبات دریافت کئے ہیں۔

مزاج۔ گرم تر درجہ دوم

مقدار خوراک۔ بقدر ذائقہ

فوائد۔ اس کے بغیر کوئی سالن مزیدار نہیں بنتا، اسے سالن کا سردار بھی کہتے ہیں، کھانا نمک سے شروع اور ختم کرنا سنت رسول عربی ﷺ ہے، کھانے کو ہضم کرتا ہے، ریاح کو خارج کرتا ہے، پیاس لگاتا، بھوک بڑھاتا ہے، خون کو پتلا کر کے رگوں میں سے آسانی سے گذرنے میں مددگار ہے، بلڈ پریشر کو بڑھاتا ہے، خون کے فاضل مادوں کو بذریعہ پیشاب خارج کرتا ہے، بلغم کو چھانٹتا ہے۔

نمک کالا

کالا نمک دو طریقہ سے بنتا ہے اول لوٹا بجی اور سیندھا نمک مناسب تناسب سے ملا کر بناتے ہیں لیکن آج کل اس مشکل عمل سے گذرے بغیر سفید نمک کے ساتھ ہائیڈروجن پراوکسائیڈ کا پراسس کر کے بنایا جاتا ہے۔

کیمیاوی تجزیہ۔ اس مصنوعی نمک میں کلورائیڈ آف سوڈیم، سلفیٹ آف سوڈا، کاسٹک سوڈا، اور کچھ مقدار سلفیٹ آف سوڈیم کی پائی جاتی ہے۔

مزاج۔ گرم تر درجہ دوم

مقدار خوراک۔ ایک گرام

فوائد۔ کالا نمک عام طور پر چورنوں وغیرہ میں ڈالا جاتا ہے، یا سنگھاڑے، شکر قندی، مولی وغیرہ بیچنے والے ذائقہ بنانے کیلئے استعمال کرتے ہیں، سالن وغیرہ میں سفید نمک ہی استعمال کیا جاتا ہے، سفید نمک کی نسبت اس میں تیزی کم ہوتی ہے، ہاضم ہے، بھوک بڑھاتا ہے، مضعف باہ ہے، خون کو رقیق کرتا ہے۔

ہلدی

دوسری ان گنت نعمتوں کی طرح مالک کی یہ بھی بہت بڑی نعمت ہے، سیالکوٹ کی طرف باڈر کے ساتھ ساتھ اس کی کاشت کی جاتی ہے، اس کا پودا دواڑھائی فٹ اونچا پتے چوڑے چورے بڑی الائچی کے پتوں جیسے اور ان کے اوپر زرد رنگ کے پھول خوشوں کی شکل میں نکلتے ہیں، اس پودے کی جڑ کو ہلدی کہتے ہیں جو ادرک کی طرح لیکن گول گرہیں ہوتی ہیں، کوئی سالن اس کے بغیر مکمل نہیں ہوتا، عام لوگ تو یہ سمجھتے ہیں کہ اسے سالن کو رنگین اور دیدہ زیب بنانے کیلئے ڈالا جاتا ہے لیکن اصل بات سے کم لوگ ہی واقف ہیں، کہ اس طرح اسکے دوائی فائدے حاصل کئے جاتے ہیں۔

مزاج۔ اگر ہلدی خود لے کر اس کو کاٹ کر تیار کیا جائے تو یہ پانچ کلو سبز ہلدی میں سے سوا کلو حاصل ہوتی ہے اس کا مزاج تر گرم بدرجہ دوم ہے، جو بازار میں ملتی ہے یہ کیمیکلز سے تیار کی جاتی ہے جس سے سبز ہلدی اگر پانچ کلو ہو تو یہ سوکھ کر بھی پانچ کلو ہی رہتی ہے اس کا مزاج گرم تر بدرجہ دوم ہے۔

مقدار خوراک۔ جو عام ملتی ہے یہ ایک گرام

فوائد۔ عام طور پر سالن کو خوش رنگ بنانے کیلئے استعمال کرتے ہیں، لیکن اس کے بہت سے دوائی اثرات بھی ہیں، محلل اورام ہے اس لئے اس کی دیگر ادویہ کے ساتھ پلٹس باندھتے ہیں، پلٹس میں گندم کا آٹا، گڑ، نمک، ہلدی، سرسوں کا تیل ڈال کر

بناتے ہیں، بدوغیرہ پر باندھتے ہیں۔

جو ہلدی سبز لے کر ہم خود بناتے ہیں یہ محلل اورام ہے ورموں کو مختلف طریقوں سے تحلیل کرتے ہیں، جالی ہے حسن کو جلا بخشتی ہے کہ اسے مختلف طریقوں سے ابٹنوں میں ڈالتے ہیں اور یہ ابٹن بڑی بڑی بیوٹی کریموں سے بڑھ کر ہیں، حابس الدم ہے رطوبات صالح پیدا کر کے رگوں کے منہ پر جم کر خون کو بند کرتا ہے، مئولد رطوبات طبعی ہے، مئولد ومخرج بلغم ہے، بلغم پیدا کرنے کے ساتھ ساتھ بلغم کو پتلا کر کے خارج کرنے میں مددگار ہے، اندرونی اورام کو بھرتی ہے، جیسے قروح واورام معدہ وامعاء، دق وسل کو نافع ہے، گردوں میں اگر پتھری نے زخم بنا دیا ہو اور پیپ پڑ گئی ہو تو اس کے استعمال سے زخم ٹھیک ہو جاتا ہے، منی کی تھیلیوں میں اس کی تیزی سے جب خراش وسوزش وورم بن کر پیپ بہنے لگے اور اس اورام کی وجہ سے کرم منی کم ہو جائیں تو ہلدی اور اس کے برابر وزن دیسی کیکر کی خالص گوند پیس کر ایک گرام دن میں تین مرتبہ کھلانے سے ورم ٹھیک ہو جاتا ہے، مصفی خون ہے، اس میں گندھک جوہر مئوثرہ ہے، اور پیپ بہنا بھی بند ہو جاتی ہے، مقوی بصر ہے اس کو مختلف طریقوں سے پنجیری بنا کر کھانے سے دماغ کو قوت آجاتی ہے اور یہ آنکھوں کی نظر کو تیز کر دیتی ہے، غرضیکہ نہایت فائدہ مند چیز ہے، اللہ تعالیٰ ﷻ کی بہت بڑی اور قیمتا بہت سستی نعمت ہے۔

ایک واقعہ۔ میرے استاد محترم کو سیالکوٹ کچھ ماہ رہنے کا اتفاق ہوا، فرماتے ہیں میں نے وہاں کسی کی تو ند بڑھی ہوئی نہیں دیکھی تو میں نے ان لوگوں سے یہ بات دریافت کی تو ان کی مشترکہ رائے تھی کہ ہم ہلدی کچی پکی بہت زیادہ استعمال کرتے ہیں۔

بسم اللہ الرحمن الرحیم
لکم دینکم ولی دین

علاج بالغذا اور آسان چٹکلے

مصنف

حکیم و ڈاکٹر پروفیسر محمد اشرف شاکر

(حصّہ سوم)

فاضل طب و جراحت

فاضل نظریہ مفرد اعضاء اربعہ

ڈاکٹر آف ہومیو میڈیسنز سسٹم

کتاب ھذا کے اس حصہ میں تقریباً ایک سو اسی امراض کیلئے آسان چٹکلے لکھے گئے ہیں، یعنی گھریلو قسم کی جڑی بوٹی سے کام لے کر ھر خاص وعام اپنی اور اپنے بچوں کی صحت بحال کرسکتا ہے یہ آسان چٹکلے سفر و حضر ھر جگہ کام آنے والے ہیں۔

طالب دعا:: حکیم محمد اشرف شاکر

فہرست حصہ سوم

مضامین	صفحہ نمبر

مضامین	صفحہ نمبر

مضامین	صفحہ نمبر

مضامین	صفحہ نمبر

مضامین	صفحہ نمبر

مضامین	صفحہ نمبر

مضامین	صفحہ نمبر

مضامین	صفحہ نمبر

مضامین	صفحہ نمبر

مضامین	صفحہ نمبر

اقوال زریں

چند دانا لوگوں کے اقوال اکٹھے کئے ہیں شاید ان پر عمل کر بیٹھو کیونکہ ان پر عمل کرنے سے اگر اللہ تعالیٰ ﷻ نے چاہا تو صحت لازماً حاصل ہو جائے گی۔

1- ثقیل غذا کھانے سے انسان میں انسانیت نہیں رہتی۔

2- تلوار سے اتنے آدمی نہیں مارے جاتے جتنے بسیار خوری سے مارے جاتے ہیں۔

3- پیٹو اپنے دانتوں سے اپنی قبر کھودتا ہے۔

4- اپنے پیٹ کا کچھ حصہ پر کرو کچھ خالی چھوڑ دو کیونکہ پیٹ تمام امراض کا سرچشمہ اور منبع ہے۔

5- دنیا کے تمام دکھ اور مصیبت تیسرا حصہ زبان کا پیدا کردہ ہیں اور اس کے ماخذ طعام وکلام ہیں۔

6- اتنا کھاؤ جتنا ہضم کر سکو، بھوک سے پہلے کھانا، کھانا مضر اور مذموم ہے۔

7- شکم سیری کند ذھن بنا دیتی ہے۔

8- کھانا اتنا کھاؤ کہ بدن کی غذا ہو نہ اتنا کہ بدن اس کی غذا بن جائے۔

9- چھتیس بھوجن بہتر 72 روگ۔

10- جسم کی راحت کم کھانے میں ہے۔

11- صرف جینے کیلئے کھاؤ نہ کہ کھانے کیلئے جیو۔

12- بھرے ہوئے پیٹ پر نصیحت اثر نہیں کرتی۔

13- دستر خوان گو بیگانہ ہے لیکن پیٹ تو اپنا ہے۔

14- کم کھانا صحت، کم بولنا اور کم سونا عبادت ہے۔

15- جو شخص دوا کھاتا ہے لیکن پرہیز نہیں کرتا وہ اپنے معالج کی قابلیت خاک میں ملا دیتا ہے۔

16- مرض کا باپ خواہ کوئی بھی ہو لیکن خراب غذا اس کی ماں ضرور ہوتی ہے۔

17- لوگوں نے تندرستی کی حالت میں جانوروں کی طرح کھا کر اپنے آپ کو بیمار کر لیا لیکن جب انہیں چڑیوں کی مانند کھانے کو دیا تو یہ تندرست ہو گئے۔

18- جو لوگ عوام کو یہ یقین دلا دیں کہ وہ غذا کے انتخاب کے معاملہ میں جہالت سے کام لیتے ہیں تو وہ بنی نوع انسان پر بھاپ اور بجلی کے موجدوں سے زیادہ احسان کریں گے۔

19- انسان کو آدھے سے زیادہ امراض غذائی غلطیوں کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں، حالانکہ ان سے بچا جا سکتا ہے۔

20- عنقریب ہم مریضوں کو ازالہء مرض کیلئے دوا کی بجائے غذا تجویز کیا کریں گے۔

21- جس شخص کی بیوی اچھا پکاتی ہو وہ کبھی تندرست نہیں رہ سکتا کیونکہ وہ زبان کے مزے کیلئے زیادہ کھا جائے گا اور بیمار ہی رہے گا۔

22- کھوئی ہوئی جوانی کو دواؤں سے حاصل نہیں کیا جا سکتا۔

23- پہلوان صرف سلیکٹڈ غذا کھا کر بنتے ہیں نہ کہ دوا سے۔

24- پرہیز دوا سے بہتر ہے۔

احقر محمد اشرف شاکر

مجھے بھی پڑھیئے

اللہ تعالیٰ ﷻ کا کروڑوں اربوں بار شکر ہے جس کی مدد اور توفیق سے اس کتاب کا حصہ سوم لکھنے جا رہا ہوں، اس حصہ میں عام پائے جانے والے تقریباً دوسو امراض پر بحث ہے اور ان کا علاج آسان چٹکلوں اور سہل الحصول نسخوں اور ارزاں غذاؤں سے کیا گیا ہے میں نے یہ کتاب سادہ لوح مہنگائی کی ستائی ہوئی عوام کے مسائل اور ڈاکٹروں کی بھاری فیسوں کا مقابلہ نہ کر سکنے والے بھائیوں کیلئے لکھی ہے، امید قوی ہے کہ عوام اس ادنیٰ سی کوشش کے نتیجے میں لکھی جانے والی کتاب سے ضرور فائدہ حاصل کر سکیں گے، میں نے اسے ایسے سادہ اور آسان لفظوں میں لکھنے کی کوشش کی ہے کہ ہر خاص و عام کے لئے سمجھنا آسان ہو گیا ہے، جو بھی جڑی بوٹی استعمال کی گئی ہے اس کے وہ آسان نام لکھے ہیں جو ہر کوئی جانتا ہے، اگر پھر بھی کوئی مشکل پیش آئے تو فون پر رابطہ کر کے پوچھ سکتے ہیں، لیکن ایک بات کا خیال رکھیں کہ فون صرف اوقات مطب میں ہی کریں۔

اوقات مطب: شام چار بجے سے آٹھ بجے تک، علاوہ اوقات نماز

ناغہ: اتوار

طالب دعا

حکیم و ڈاکٹر پروفیسر محمد اشرف شاکر

فاضل طب و جراحت

فاضل نظریہ مفرد اعضاء اربعہ

ڈاکٹر آف ہومیو میڈیسنز سسٹم

التماس

سب دوستوں سے التماس ہے کہ اس حصہ سوم میں عام امراض کی مختصر تشریح اور خاص امراض کی کچھ تفصیل سے تشریح کر رہا ہوں، ان کے ساتھ ساتھ آسان دوائی چٹکلے اور غذائیں بھی تجویز کی گئی ہیں، تا کہ ایک عام فہم شخص بھی اس سے فائدہ حاصل کر سکے، لیکن خاص بات جو آپ سے کرنا چاہتا ہوں وہ یہ ہے کہ اس حصہ کو پڑھ کر کسی پریشانی میں مبتلا ہونے کی ضرورت نہیں ہے، جب آپ اس حصہ کو پڑھیں گے تو یقیناً یہ سوچیں گے کہ حصہ دوم میں کھانے پینے کی اشیاء میں کیڑے نکالے گئے ہیں لیکن اس حصہ سوم میں انہی چیزوں کو کھانے کی ترغیب دی گئی ہے تو دوستو اللہ تعالیٰ ﷻ نے انسانی مشین کو اتنا احسن بنایا ہے کہ مثال کے طور پر اسے کسی ٹھنڈی غذا کی ضرورت نہیں ہے تو بھی انسان کھالے تو کچھ وقت کیلئے اسے کچھ نہیں ہوتا، کب ہوگا؟ جب اس ٹھنڈی شے کی کثرت کر دی جائے، یعنی ایک حد تک جسم برداشت کرتا ہے، اس کے علاوہ جس طرح زمین کھاد سپرے کے بغیر فصل نہیں اگاتی اسی طرح ہمارے جسم کیمیکل فیکٹریاں بن چکے ہیں، یہ زہر کے عادی ہو چکے ہیں، چھوٹی موٹی زہر کچھ دنوں کیلئے برداشت کر سکتے ہیں، جب تک اللہ تعالیٰ ﷻ صحت جیسی نعمت سے نواز دیں گے، اس لئے فکر مند ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔

احقر

حکیم و ڈاکٹر پروفیسر محمد اشرف شاکر

بِسمِ اللّٰہِ الرَّحمٰنِ الرَّحِیم

دردسر

دردسر کبھی خالص بھیجہ میں ہوتا ہے اور کبھی اس کے قرب وجوار کے اعضاء میں ہوتا ہے اس کی کئی وجوہات ہیں، عام پائی جانے والی چند ایک کا ذکر اور علاج لکھتا ہوں۔
ایک بات کا خصوصی خیال رکھا جائے کہ دردسر کی تمام اقسام میں مستقل علاج کیلئے اول ہضم درست کرنا ضروری ہے، فوری دردسر دور کرنے کے لئے جو بھی چٹکلہ یا دوا استعمال کریں اگر اس میں بھی اصلاح ہضم کو مدنظر رکھ کر اس دوا کے ساتھ اسی گروپ کی ہاضم دوا استعمال کی جائے تو نتائج فوراً اور بہت بہتر ملتے ہیں۔

1-اگر دردسر بھیجہ (جوہر دماغ) میں پایا جائے تو یہ یک دم نہیں ہوتا بلکہ دورہ سے آتا ہے یہ بھیجہ کے ضعف کی وجہ سے ہوتا ہے۔

علاج۔ کیلئے روزانہ مغز بکرا انڈے کی طرح کالی مرچ، دھنیا خشک، ہلدی، اور معمولی نمک ڈال کر بھون لیں اور روٹی سے کھائیں۔

دیگر۔ مغز بکرا دو عدد، مغز بادام ڈھائی سو گرام، دال چنے ایک کلو، چینی تین سو گرام، دیسی گھی تین سو گرام، کھویا ڈھائی سو گرام
معروف طریقہ سے پنجیری بنا کر پچاس گرام صبح خالی معدہ گرم دودھ سے کھالیں۔

دیگر۔ اگر گرمی کا موسم ہو تو مغز بادام دس عدد، گٹھلی نکلا ہوا چھوہارہ ایک عدد، ایک چمچ

سونف، گیارہ عدد کالی مرچ، پانچ عدد چھوٹی الائچی رات کو مٹی کے کورے برتن میں ایک گلاس پانی ڈال کر بھگو دیں صبح دوری ڈنڈے میں خوب گھوٹیں کہ بالائی کی طرح بن جائے اب اس میں دو چمچ مکھن شامل کریں اور حسب ذائقہ پسی ہوئی کوزہ مصری ملا کر بطور ناشتہ روزانہ کھائیں اوپر سے ایک گلاس گرم گرم دودھ پئیں، کمزور معدہ والے لوگ شاید ہضم نہ کر سکیں انہیں چاہیئے کہ اس سے آدھا نسخہ استعمال کریں، بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کے مریضوں کیلئے سختی سے منع ہے، کیونکہ یہ کولیسٹرول بڑھاتا ہے۔

دیگر۔ پکے ہوئے ایک آم کا گودا، تین کھجوریں، تین عدد انجیر، تین سو گرام دودھ میں ملک شیک بنا کر روزانہ صبح پئیں۔

2۔اگر درد سر کا سے سر میں گھومتا رہتا ہو تو یہ ضعف ہضم کی وجہ سے ہے۔

علاج کھانا کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے تازہ پانی کا گلاس پئیں، کھانے کے ساتھ یا درمیان، بعد پانی بالکل نہیں پینا، سالن شوربہ دار استعمال کریں، مرچ مصالحے ہلکے رکھیں، کھانے کے ساتھ تین سے پانچ چمچ بالائی اترے ہوئے دہی کے کھائیں، سالن میں دس قطرے لیموں کا رس نچوڑیں، کھانا بھوک رکھ کر کھائیں، ہفتے میں ایک مرتبہ بکرے کی اوجھڑی سرکہ ایک چمچ شامل کر کے کھائیں، موسمی پھلوں کا استعمال کریں،

دیگر۔ زیرہ سفید سو گرام لے کر کسی چینی کے برتن میں ڈال دیں، اس کے اوپر لیموں کا رس اتنا نچوڑیں کہ زیرہ اس میں اچھی طرح ڈوب جائے، اوپر ململ کا پتلا سا کپڑا باندھ دیں تاکہ مٹی وغیرہ سے محفوظ رہے، جب لیموں کا پانی سوکھ جائے، دوبارہ پھر یہی عمل کریں، سوکھ جانے پر پیس کر محفوظ کر لیں ہر کھانے کے درمیان پانی کے ایک

گھونٹ سے چائے والا چمچ کھالیا کریں، نہایت مقوی معدہ ہے۔

3- اگر درد سر۔ کے ساتھ کلیجے پر خراش محسوس ہو اور دل گھٹتا ہوا محسوس ہو تو یہ بھوک کی وجہ سے ہے۔

علاج مزیدار سا کھانا کھائیں، کھانے میں وقت کی پابندی کریں۔

4- اگر درد سر۔ کھانے کے بعد شروع ہو جائے تو یہ ضعف ہضم کی وجہ سے گیس پیدا ہونے سے ہے۔

علاج قمیض اتار کر کسی سے کہیں کہ بازوؤں کو مونڈھے سے نیچے کہنی کی طرف تیل لگا کر پانچ دس منٹ مالش کریں، درد تھم جائے گا، اس کے بعد مسلسل آرام حاصل کرنے کے لئے ہدایت کریں، معدہ کی قوت کیلئے سنگ دانہ مرغ سو گرام، سنڈھ پچاس گرام پیس کر چائے والا چمچ دن میں تین مرتبہ کھانے کے بعد پانی یا سونف الائچی کے قہوہ سے لیں۔

5- اگر درد سر کے ساتھ قے کرنے کا رجحان پایا جائے تو یہ ہیضہ کی علامت ہے۔

علاج شہد اور پیاز کا پانی نکال کر برابر وزن ملالیں اور عمر کے مطابق چائے والے چمچ سے لے کر بڑے چمچ تک ہر پندرہ منٹ بعد پلائیں جب علامات میں تخفیف ہو جائے وقفہ بڑھاتے جائیں، یا سرخ مرچ پانی کی مدد سے گھوٹ کر شہد ملا کر چائے والا چمچ کھلائیں، اجوائن دیسی اور پودینے کا قہوہ لیموں نچوڑ کر پلائیں، گرم کپڑے پہنائیں، اگر سرد موسم ہو تو کمبل اوڑھائیں، آگ تپائیں، رائی پیس کر پانی کی مدد سے معدے پر لیپ کرائیں، لیس دار اور برف والی غذاؤں اور مشروبات سے پرہیز کریں۔

6-1 اگر دردِ سر کے ساتھ سر میں تپکن پائی جائے تو یہ کثرت صفراء سے ہوتا ہے، بول و براز میں زردی، جلن پائی جاتی ہے، دل گھبراتا ہے۔

علاج خوب نہائیں، سبز دھنیا اور صندل سفید چار ایک کی نسبت سے پیس کر ماتھے پر ضماد کریں، ٹھنڈی جگہ پر لٹائیں، دودھ میں شربت بزوری ملا کر پلائیں، سکنجبین پلائیں، نیم گرم پانی سے پاشویہ (گھٹنے سے پاؤں کی طرف ٹکور کی طرح دھونا) کریں، کوشش کریں کہ نیند آ جائے، نیند لانے کیلئے سر پر کدو روغن اور خشخاش روغن ملیں۔

دیگر۔ سات الائچی خرد کا قہوہ ایک کپ پکا کر اس میں ایک لیموں نچوڑیں اور چائے والا آدھا چمچ میٹھا سوڈا ملا کر پی لیں اسی وقت دردِ سر ختم ہو جائے گا۔

7-1 اگر دردِ سر نزلہ جم جانے سے ہو تو یہ سرد موسم میں نزلہ کی صورت میں سر ننگا رکھنے سے ہے۔

علاج اگر بلغم گاڑھی اور سبز ہو تو سویاں دودھ اور دیسی گھی والی پکا کر بھپارہ لیں اور وہیں بیٹھے بیٹھے کھا بھی لیں، جب پسینہ خشک ہو جائے تو آہستہ آہستہ کپڑا ہٹا دیں۔

دیگر۔ مویز (منقیٰ) گیارہ عدد، کالی مرچ گیارہ عدد کو پانی کا چھینٹا دے کر رگڑیں جب لئی سی بن جائے تو اس میں دو سو گرام پانی ڈال کر آگ پر چڑھا دیں، جب قوام گاڑھا ہو جائے تو مریض کو لحاف میں بٹھا کر چٹا دیں، بفضلہٖ تعالیٰ چند ہی منٹوں میں پسینہ آ کر ناک کھل جائے گا اور دردِ سر بھی دور ہو جائے گا۔

8-1 اگر دردِ سر پڑھنے سے یا سینے پرونے سے ہو تو یہ ضعف دماغ کی وجہ سے ہے۔

علاج کیلئے مغز بادام، برنج (چاول) سونف، برنج (چاول) کشنیز، کوزہ مصری برابر وزن موٹا موٹا کوٹ کر رکھ لیں اور ایک چمچ دن میں چار مرتبہ پان کی طرح چبائیں، رس نگلتے رہیں جب پھوگ رہ جائے تو تھوک دیں، ایک ماہ کر لیں اس سے عینک کی عادت بھی چھوٹ جاتی ہے۔

سونف اور دھنیا کے چاول نکالنے کی ترکیب یہ ہے کہ کسی ہاون دستے میں سونف ڈال کر نرم ہاتھوں سے چوٹیں لگائیں جو ہاون کی تہہ میں نہ لگیں، جب چاول (مغز) نکل آئیں تو پھونک مار کر بھوسی اڑا دیں چاول رہ جائیں گے یہی ترکیب دھنیا کی ہے۔

دیگر. خشخاش ڈھائی سو گرام، مغز بادام، چارے مغز، دھنیا خشک سو سو گرام، ناریل پچاس گرام، سب چیزیں کوٹ کر رکھ لیں ان کے ہموزن شکر سرخ ملا لیں اور سوتے وقت ایک چمچ کھا کر اوپر سے گرم دودھ پی لیں، دانت اچھی طرح صاف کر لیں، یہ ٹونکا بڑے فوائد کا حامل ہے، پرانے سے پرانا درد سر اس کی مداومت سے دور ہو جاتا ہے، کم خرچ بالانشیں بھی ہے۔

دیگر. مویز (منقیٰ) دس عدد، مغز بادام دس عدد رات کو پانی میں بھگو دیں، صبح خوب چبا کر کھا لیں، اس کے بعد ایک گرام دار چینی کا سفوف نیم گرم دودھ سے کھا لیں۔

9-درد شقیقہ یہ بھی درد سر کی ہی ایک قسم ہے جو آدھے سر میں پائی جاتی ہے، سورج نکلنے کے ساتھ ساتھ بڑھتا ہے اور سورج غروب کے ساتھ کم ہو جاتا ہے، نہایت تڑپا دینے والا ہے، کبھی دورہ سے آتا ہے اور بڑھ کر درد دل کی شکل اختیار کر جاتا ہے۔

علاج روغن شفاء پانچ قطرے، ایک ماشہ میٹھا سوڈا پر ڈال کر کھلائیں، مستقل علاج

کیلئے مقوی حریرے استعمال کرائیں، اسطوخودوس پچاس گرام، کشنیز پچیس گرام، مرچ سیاہ بارہ گرام، مغز بادام سو گرام، کوٹ کر شہد ملا کر معجون بنالیں اور روزانہ صبح ایک چمچ نیم گرم دودھ سے کھلائیں۔

روغن شفاء۔ ایک ائرٹائٹ شیشی لے کر اس میں ست اجوائن، ست پودینہ، ست الائچی، کافور دس دس گرام ڈال کر چند گھنٹے دھوپ میں رکھ دیں، سب اشیا پگھل کر یک جان ہو جائیں گی، روغن شفاء تیار ہے، قدیم طب اسے امرت دھارا کہتی ہے۔

دیگر۔ کافور ایک ٹکیہ، گل روغن دس گرام میں پیس کر ملالیں جس طرف درد ہو اس طرف کے نتھنے میں دو تین قطرے ٹپکا دیں فوراً درد دور ہو جائے گا۔

دیگر۔ اسطوخودوس ایک گرام، چارے مغز دس گرام، سوجی پچاس گرام، سب چیزوں کا آدھا کلو دودھ میں حلوہ بنا کر چالیس روز استعمال کرلیں، دوبارہ کبھی درد نہیں ہوگا، ضعف دماغ کیلئے بھی اعلیٰ چٹکلہ ہے۔

دیگر۔ روزانہ صبح ایک بہترین قسم کا سیب کھانا مفید ہے۔

دیگر۔ کشمش بیس دانے رات کو دو سو گرام دودھ میں بھگو دیں صبح یہ دودھ گرم کر کے پی لیا کریں، کشمش بھی چبا کر کھا لینی ہے، اسے پھینکنا نہیں ہے، مبادا یہ خیال کیا جائے کہ اب اس کا اثر نکل گیا ہے تو یہ بے کار ہو گئی ہے ایسا نہیں ہے۔

10-اگر دردِ سر دونوں کنپٹیوں کے مقام پر ہو تو یہ دل کی اکلیل شریانوں کی سوزش کی وجہ سے تنگ ہو کر بلڈ پریشر بڑھ جانے کی وجہ سے ہے علاج کیلئے اول خوب نہائے، دودھ سوڈا بار بار پیئے، کھلی ہوا میں چہل قدمی کرے، اگر ائر کنڈیشن کی

سہولت موجود ہوتو وہاں آرام کرے، سالن نہ کھائے، ٹھنڈے پھل زیادہ استعمال کرے، اگر کولیسٹرول کی زیادتی نہیں ہے تو بالائی اترا ہوا دودھ اس مرض کیلئے لاجواب غذائے دوا ہے، طبیعت زیادہ خراب ہوتو اپنے حکیم سے مشورہ کرے۔

11-اگر دردِ سر سر کی پچھلی جانب گدی کے مقام پر ہوتو یہ خون میں سردی بڑھ جانے یا سردی لگ جانے سے ہے **علاج** اول گرم ماحول فراہم کریں، گرم کپڑے پہنائیں، شہد جو تقریباً ہر گھر میں ہوتا ہے، شہد کھلائیں، مقام درد پر گرم پانی دھاریں اور بعد میں کپڑے سے ڈھک دیں، مرغ کی یخنی پلائیں۔

12-اگر دردِ سر سر کی چوٹی پر ہوتو یہ دل کی بیماری کو ظاہر کرتا ہے، یہ یک دم ٹیس کی طرح ہوا کرتا ہے، شریانوں کی تنگی اور کولیسٹرول کی زیادتی وجہ ہے، سب کام چھوڑ کر اول کولیسٹرول چیک کرائیں، اگر کولیسٹرول زیادہ ہوتو تمام چکنائیاں فوراً بند کردیں، سالن کی مقدار نہایت کم کھائیں، کھانا بھوک رکھ کر کھائیں، صبح سیر ضرور کریں، اگر سیر کا وقت نہیں ہے تو گھر میں ہی تھوڑا بہت جسم کو ہلا جلالیں، اور کچھ نہیں تو صحن میں ہی چل پھر لیا کریں، **علاج** گرم غذائیں بند کردیں، سوچنا چھوڑ دیں کسی ماہر حکیم سے ملیں۔

بے خوابی

نیند نہ آنے کو بے خوابی کہتے ہیں، بڑا استاد دینے والا مرض ہے، کسی جسمانی تکلیف کی وجہ سے، بے چینی سے، بھوکے رہنے سے، مسلسل سوچ فکر سے، یا دماغ میں خشکی بڑھ

جانے سے نیند نہیں آتی۔

علاج اگر کوئی جسمانی تکلیف ہے تو اس کا تدارک کریں، اگر بے چینی ہے تو یہ اکثر خفقان القلب کی وجہ سے ہوا کرتی ہے، مربہ ہی، مربہ سیب، مربہ آملہ کھلائیں، سکنجبین پلائیں، دودھ سوڈا دیں، شربت انجبار لیموں نچوڑ کر دیں، مستقل علاج کیلئے دواء المسک معتدل جواہردار ایک چمچ صبح شام خالی معدہ کھلائیں، گرم غذاؤں سے پرہیز کی خصوصی ہدایت کریں، بال منڈا کر سر کے اوپر روغن بادام اور روغن خشخاش، روغن کدو برابر وزن ملا کر ایک چمچ روغنیات کی اچھی طرح مالش کریں۔

اگر بھوک کی وجہ سے نیند نہیں آتی تو کھانا کھلائیں اور گرم گرم دودھ پئیں کھانا زیادہ کھانے سے نیند بھی زیادہ آتی ہے۔

اگر دماغ میں خشکی آجانے سے نیند نہیں آتی تو سر میں بادام اور خشخاش کا تیل ڈالیں، مکھن میں شکر ملا کر کھائیں اوپر سے بالائی والا دودھ پئیں، نہائیں، فالودہ کھائیں، پانچ وقت باجماعت نماز پڑھیں، قرآن کریم کی تلاوت کریں، ذکر اذکار کی کثرت کریں، تھکا دینے والی ورزش کریں۔

اگر کوئی بھی وجہ سمجھ میں نہ آئے تو اسگندھ ناگوری کا سفوف تین گرام نیم گرم دودھ کے ساتھ پھانک لیں، گہری نیند آجائے گی، چندروزہ استعمال سے مرض مستقل دور ہو جائے گا اس دوا کے اور بھی بڑے فوائد ہیں جو کھانے پر ہی معلوم ہوں گے۔

کثرت نیند

نیند کی کثرت بھی ایک موذی مرض ہے جو کوئی کام نہیں کرنے دیتا، خون میں رطوبات

بڑھ جانے سے بلڈ پریشر کم ہو کر نیند زیادہ آنے لگتی ہے۔

علاج دارچینی اور لونگ کا قہوہ پئیں، تیز پتی کی چائے پئیں، لیمن گراس کا قہوہ پئیں، دارچینی اور لونگ برابر وزن پیس کر چائے والا آدھا چمچ مذکورہ قہوہ سے کھلائیں، کھجور کے بان کی ننگی چارپائی پر سوئیں، دودھ اور چکنائی والی تمام غذاؤں سے پرہیز کریں۔

چکر آنا

چکر دو قسم کے ہوتے ہیں، اول خون میں گرمی بڑھ جانے سے، دوم خون میں سردی بڑھ جانے سے آتے ہیں۔

اگر بیٹھے ہوئے اٹھنے پر آنکھوں کے آگے اندھیرا آئے اور کھڑے ہونے پر اتنے چکر آئیں کہ دوبارہ بیٹھ جانے یا گر جانے پر مجبور ہو جائے تو یہ خون میں گرمی بڑھ جانے کی علامت ہے، پیشاب بار بار کم مقدار جل کر آئے گا، بھوک متاثر ہوگی، کبھی منہ کا ذائقہ کڑوا ہوگا، پیشاب جل کر بار بار تھوڑی مقدار میں آئے گا، قبض ہوگا۔

علاج پانی زیادہ پیئے، شربت بزوری بارد، دن میں متعدد بار پئے، دودھ سوڈا پئے، املی دس دانے، آلو بخارا سات دانے، زیرہ سفید چائے والا چمچ، رات کو دو گلاس پانی میں بھگو کر رکھ چھوڑیں اور صبح مل چھان کر خالی معدے برف ڈال کر پئیں، شکر کا شربت پئے، ستو پئے، بالنگو تین گرام، گوند کتیرا ایک گرام رات کو آدھا کلو دودھ میں بھگودے صبح سرخ شکر ڈال کر پئے، دوپہر کو کھیرے کا پانی ایک کپ پیئے، مولی کا پانی ایک کپ شکر سرخ سے میٹھا کر کے صبح کے وقت پیئے، تخم کاہو، تخم خرفہ سیاہ، تخم کاسنی ایک ایک گرام، گل بنفشہ دو گرام، مغز تخم خربوزہ، مغز تخم کدو شیریں، مغز تخم کھیرا، تین

تین گرام کا شیرہ نکال کر پیئے، چاٹی کی لسی نمکین پتلی کر کے دن میں متعدد بار پیئے، تربوز کو بلینڈ کر کے چھلنی سے چھان کر پیئے، گرم غذاؤں سے قطعاً پرہیز کرے۔

اگر اٹھتے بیٹھتے، لیٹے، سوتے، جاگتے، چلتے، پھرتے ہر وقت چکر آئیں تو یہ خون میں سردی بڑھ جانے سے خون گاڑھا ہو کر بلڈ پریشر کم ہو جاتا ہے اور چکروں کی علامت شروع ہو جاتی ہے، لیکن یہ ہر شخص کو نہیں ہوگی جو لوگ پہلے سے ہی ضعف دماغ یا تخدیر دماغ کا شکار ہوں انہیں یہ شکایت ہو جاتی ہے۔

علاج اول خون کو رقیق کرنے کیلئے شہد ملا نیم گرم پانی پلائیں، ادرک اور پودینے کا قہوہ پلائیں، سر پر روغن زیتون کی مالش کریں، چند قطرے کانوں میں بھی ٹپکا دیں، تین ماشہ اجوائن دیسی ہاتھوں سے مسل کر پھانک لیں، تین روز بعد دار چینی سو گرام، لونگ پچاس گرام، اجوائن دیسی پچاس گرام، پیس لیں اور دو گرام تین مرتبہ دن میں تازہ پانی سے کھلائیں، اس کے ساتھ ساتھ بھنے ہوئے چنے دو سو گرام، پستہ سو گرام، مغز بادام سو گرام، کشمش سو گرام، مکھانے سو گرام ملا کر رکھ لیں اور شام کو چار بجے ایک مٹھی بھر نیم گرم دودھ سے کھلائیں، لیمن گراس کا قہوہ پینے کی ہدایت کریں، کڑھی پکوڑے کھلائیں، بیسن کی بنی ہوئی اغذیہ کھلائیں، چنے کھائے، بڑا گوشت اور اس کے کباب کھائے، انشاء اللہ تعالیٰ ﷻ مرض دور ہو جائے گا اگر خدانخواستہ فائدہ نہ ہو تو کسی ماہر حکیم نظریہ مفرد اعضاء اربعہ سے مشورہ لیں اگر علاج کیلئے ادویہ تجویز کرے تو اس پر عمل کریں، کیونکہ دل کا معاملہ ہے۔

نسیان (بھولنے کی بیماری)

کسی بات یا کام کے بھول جانے کو نسیان کہتے ہیں، یہ مرض آج کل عام ہے، چھوٹے بڑے سبھی اس میں مبتلا ہیں، بچے ہمارا کل ہیں اس لئے بچپن سے ہی ان کو مقوی دماغ غذائیں کھلائی جائیں، مثلاً مکھن بادام، دودھ بادام، انڈے کا حلوہ، سوجی کا حلوہ، دودھ والی سویاں بادام ڈال کر، نشاستہ کے لڈو، کھویا والی لسی یا دودھ، اگر یہ مرض بڑوں کو ہو تو **علاج** کیلئے مغز بادام، برنج (چاول) سونف، برنج (چاول) کشنیز، کوزہ مصری برابر وزن موٹا موٹا کوٹ کر رکھ لیں اور ایک چمچ دن میں چار مرتبہ پان کی طرح چبائیں، رس نگلتے رہیں جب پھوگ رہ جائے تو تھوک دیں، ایک ماہ کر لیں اس سے عینک کی عادت بھی چھوٹ جاتی ہے۔

سونف اور دھنیا کے چاول نکالنے کی ترکیب یہ ہے کہ کسی ہاون دستے میں سونف ڈال کر نرم ہاتھوں سے چوٹیں لگائیں جو ہاون کی تہہ میں نہ لگیں، جب چاول (مغز) نکل آئیں تو پھونک مار کر بھوسی اڑا دیں چاول رہ جائیں گے یہی ترکیب دھنیا کی ہے۔

دیگر۔ بڑی اماں سے رابطہ کریں ان کو پنجیری بنانی آتی ہے، مغز بادام اور مغز چلغوزہ ڈال کر نشاستہ کی پنجیری بنوالیں اور پچاس گرام صبح دودھ کے ساتھ بطور ناشتہ استعمال کریں، سردی کے موسم میں انڈے اور کھویا ڈال کر گجریلا بنوالیں وہ بھی اسی طرح ناشتہ کریں، دودھ، مکھن اور بالائی کی طرف زیادہ توجہ دی جائے۔

دیگر۔ روزانہ مغز بکرا انڈے کی طرح کالی مرچ، دھنیا خشک، ہلدی، اور معمولی نمک ڈال کر بھون لیں اور روٹی سے کھائیں۔

دیگر۔ مغز بکرا دو عدد، مغز بادام ڈھائی سو گرام، دال چنے ایک کلو، چینی تین سو گرام، دیسی گھی تین سو گرام، کھویا ڈھائی سو گرام

معروف طریقہ سے پنجیری بنا کر پچاس گرام صبح خالی معدہ گرم دودھ سے کھالیں۔

دیگر۔ اگر گرمی کا موسم ہو تو مغز بادام دس عدد، گٹھلی نکلا ہوا چھوہارہ ایک عدد، ایک چمچ سونف، گیارہ عدد کالی مرچ، پانچ عدد چھوٹی الائچی رات کو مٹی کے کورے برتن میں ایک گلاس پانی ڈال کر بھگو دیں، صبح دوری ڈنڈے میں خوب گھوٹیں کہ بالائی کی طرح بن جائے، اب اس میں دو چمچ مکھن شامل کریں اور حسب ذائقہ پسی ہوئی کوزہ مصری ملا کر بطور ناشتہ روزانہ کھائیں اوپر سے ایک گلاس گرم گرم دودھ پئیں، کمزور معدہ والے لوگ شاید ہضم نہ کر سکیں انہیں چاہیئے کہ اس سے آدھا نسخہ استعمال کریں، بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کے مریضوں کیلئے سختی سے منع ہے۔

دیگر۔ پکے ہوئے ایک آم کا گودا، تین عدد کھجوریں، تین عدد انجیر، تین سو گرام دودھ میں ملک شیک بنا کر روزانہ صبح پئیں۔

دیگر۔ اس دوائی علاج کے ساتھ ساتھ صبح نہار پانچ سے پندرہ منٹ کیلئے سر نیچے اور ٹانگیں اوپر کرنے کی ورزش کریں، اس سے دوران خون سر کی طرف آنے لگتا ہے اور یوں نسیان کا عارضہ دور ہو جاتا ہے، شروع میں کسی دیوار وغیرہ کے سہارے ورزش کریں آہستہ آہستہ عادت ہو جائے گی اور بغیر سہارے کے کرنے لگیں گے۔

ناک بند ہونا

اکثر لوگوں میں عارضی یا مستقل ناک بند ہونے کی شکایت رہتی ہے، ڈاکٹر کے پاس جاتے ہیں تو وہ کہتے ہیں کہ اس کی ناک کی ہڈی بڑھ گئی ہے، دراصل یہ گرم ورم ہوتا ہے جسے ہٹانے کیلئے قدرت بلغم پیدا کر دیتی ہے اور یہ بلغم ہی ناک بند رکھتی ہے۔
علاج ہلدی، ملٹھی اور سونف برابر وزن پیس کر پانچ گرام دن میں تین مرتبہ کھانے کے بعد بنفشہ اور ملٹھی دودھ میں ابال کر اس سے کھلائیں اور تمام گرم خشک غذاؤں سے پرہیز لازمی طور پر کرائیں ورنہ فائدہ نہیں ہوگا، گرم دودھ پئیں، بالائی کھائیں۔

چھینکیں

اکثر کئی عورتوں کو درجنوں بلکہ سینکڑوں کے حساب سے چھینکیں آتی ہیں جو بے حال کر دیتی ہیں، یہ دماغ کی جھلیوں کی سوزش کے نتیجہ کے طور پر ہیں، مردوں کو کم و بیش ہی دیکھنے میں آتی ہیں **علاج** گل بنفشہ تین گرام، ملٹھی دو گرام، مغز تربوز، مغز کدو شیریں مغز کھیرا، خشخاش سب ایک ایک گرام کا شیرہ نکال کر صبح شام خالی معدہ پلائیں اگر یہ مشکل لگے تو یہی سب اشیاء بلینڈر سے بلینڈ کر کے موٹے کپڑے سے چھان لیں اور صبح نہار پئیں، اگر سردی کا موسم ہو تو اسے دیسی گھی ایک چمچ کا تڑکا لگا کر پئیں، اگر اس میں دودھ ڈالنا چاہیں تو ڈال سکتے ہیں، بادام روغن دو حصے، کیسٹر آئیل ایک حصہ ملا کر سر پر مالش کریں، دودھ والی سویاں یا سوجی کا حلوہ دودھ میں پکا کر روزانہ صبح ناشتہ

کرائیں، نیم گرم دودھ بکثرت استعمال کرائیں، گرم غذاؤں سے قطعاً پرہیز کرائیں۔

تبدیلی موسم سے دردسر

بعض لوگ معمولی موسم کی تبدیلی سے دردسر میں مبتلا ہو جاتے ہیں، ڈاکٹر لوگ اسے الرجی کہہ کر ٹال دیتے ہیں، دراصل یہ ضعف دماغ اور ضعف ہضم کی وجہ سے ہوتا ہے، **علاج** کیلئے اول ضعف ہضم دور کرنا چاہیئے، پانی کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے پیا جائے کھانا بھوک رکھ کر کھایا جائے، سالن شوربہ دار ہوں اور سالن میں لیموں نچوڑ کر یا سرکہ ایک چمچ ڈال کر کھایا جائے، اگر لیموں اور سرکہ میسر نہ ہو تو ہر کھانے کے ساتھ دو چار چمچ دہی کھائیں، تمام تر توجہ کھانے پر مبذول کی جائے، جب ہضم قوی ہو جائے تب حریرہ بادام خمیرہ گاؤزبان سے میٹھا کر کے صبح ناشتے میں کھائیں، سوجی کا حلوہ دودھ اور دیسی گھی والا مغز بادام شامل کر کے یا دودھ والی سویاں مغز بادام شامل کر کے کھائیں، گاجر کا حلوہ، گجریلا کھایا جائے، سفوف مقوی دماغ چبا کر چوسیں، اس کے علاوہ دوسیان کے ضمن میں لکھے گئے نسخے استعمال میں لا سکتے ہیں، جو آسان لگے کر لیں۔

سفوف مقوی دماغ۔ مغز بادام، برنج (چاول) سونف، برنج (چاول) کشنیز، کوزہ مصری برابر وزن موٹا موٹا کوٹ کر رکھ لیں اور ایک چمچ دن میں چار مرتبہ پان کی طرح چبائیں، رس نگلتے رہیں جب پھوگ رہ جائے تو تھوک دیں، ایک ماہ کر لیں اس سے عینک کی عادت بھی چھوٹ جاتی ہے۔

سونف اور دھنیا کے چاول نکالنے کی ترکیب یہ ہے کہ کسی ہاون دستے میں سونف ڈال

کر نرم ہاتھوں سے چوٹیں لگائیں جو ہاون کی تہہ میں نہ لگیں، جب چاول (مغز) نکل آئیں تو پھونک مار کر بھوسی اڑا دیں چاول رہ جائیں گے یہی ترکیب دھنیا کی ہے۔

بالوں سے بھوسی اترنا

سر کی جلد کے غدد ناقلہ بند ہو جاتے ہیں بالوں کی جڑوں کے فولیکلز سکڑ جاتے ہیں، ردعمل کے طور پر وہاں رطوبت کا افراز بڑھ جاتا ہے اور وہی بیرونی عوامل سے جم کر بھوسی کی شکل اختیار کر کے بالوں سے جھڑنے لگتی ہے، جس سے بال گرنے لگتے ہیں اور گنج نمودار ہو جاتا ہے، ہر وقت خارش ہوتی رہتی ہے **علاج** کیلئے روغن تارامیرا دو حصے، روغن سرسوں ایک حصہ ملا کر بالوں کی جڑوں میں لگائیں، تین چار گھنٹے بعد نہا لیں، روغن تارامیرا دس گرام اور دہی سو گرام ملا کر بالوں کی جڑوں میں لگا کر دھوپ میں گھنٹہ بھر کیلئے بیٹھنا اور پھر نہا لینا بھی بھوسی دور کرتا ہے، نہانے کیلئے دیسی صابن استعمال کریں کیونکہ نہانے کے صابن میں سیٹرک ایسڈ ڈالا جاتا ہے جو وقتی طور پر نکھارتا ہے لیکن بعد میں جلد کے مسامات بند کر کے کئی امراض کا باعث بن جاتا ہے۔

ذہنی تھکاوٹ

اس نفسانفسی کے جدید دور میں ہر شخص ذہنی تھکاوٹ کا مریض بن کر رہ گیا ہے، کہیں نہ کہیں ذہنی تھکاوٹ دور کرنے کے مختلف حیلے بہانے ڈھونڈھتا پھرتا ہے لیکن ہوس زر کے گرداب میں بری طرح پھنس کر رہ گیا ہے **علاج** اول یہ سوچو کہ جتنا بھی کما لو صرف دو روٹیاں ہی مقدر میں ہیں ان سے زیادہ کھاؤ گے تو بیمار پڑ جاؤ گے، اس لئے جب دو

روٹی کا ہی چکر ہے تو پھر اتنی دوڑ دھوپ کیوں؟ حلال کماؤ، سادہ کھاؤ، سب کام اللہ تعالیٰ ﷻ حوالے کر دو بڑا سکون ملے گا، پھر بھی دنیاوی طور پر گرم گرم دودھ کا کپ پیو ماندگی دور ہو جائے گی، کچھ لوگوں کو دودھ پینے سے گیس ہو جاتی ہے وہ دودھ میں سونف الائچی ڈال کر ابال لیں اور چھوٹے چھوٹے سپ لے کر پیئیں، مستقل **علاج** کیلئے حریرہ بادام (مغز بادام گرینڈر سے گرینڈ کر کے دودھ میں ابال لیں) استعمال کریں، کولیسٹرول کے مریضوں کیلئے منع ہے، نماز پڑھیں سکون بھی ملے گا، ذہنی تھکاوٹ بھی دور ہو گی! کتنا آسان نسخہ ہے! عمل شرط ہے۔

دیگر۔ آدھا کلو دودھ میں ایک انڈا پھینٹ کر آگ پر رکھیں ابلنے نہ دیں جب چائے کی طرح گرم ہو جائے نوش کریں، روزانہ نہار استعمال کریں ہفتہ دس دن کافی ہے۔

دیگر۔ مغز بادام دس عدد، کشمش دس عدد، سونف چائے والا آدھا چمچ، دوری ڈنڈے سے رگڑ کر چاٹ لیں اور اوپر سے گرم گرم دودھ پیئیں۔

لقوہ

جما ہی آکر چہرے کے عضلات اسے ایک طرف کو کھینچ دیتے ہیں اور ایک طرف سے ڈھیلا ہو جاتا ہے، عام طور پر دیکھنے کو ایک آنکھ کھلی رہتی ہے اس میں آنسو بھی نہیں آتے

علاج منہ پر روغن بادام اور روغن زیتون برابر وزن ملا کر مالش کر کے نچلے جبڑے کو ذرا زور سے پکڑ کر تندرست جانب کھینچ کر سیدھا کر دیں اور ٹھاٹھا کس دیں، معتدل ماحول فراہم کریں، یعنی ایئر کنڈیشن کمرے میں نہ رہنے دیں، افتیموں ولائتی اور گل بنفشہ برابر وزن جوکوب کر کے رکھ لیں، چھ گرام دوا ایک بڑے کپ پانی میں جوش

دے کر دن میں چار مرتبہ شہد سے میٹھا کر کے پلائیں، آٹھ دس روز میں ٹھیک ہو جائیگا۔

پٹھے درد

اکثر عورتوں کا مرض ہے مرد کم ہی اس میں مبتلا ہوتے ہیں، گردن سے مونڈھے کی طرف آنے والے پٹھے اس قدر کھنچ جاتے ہیں کہ گردن کا ہلانا مشکل ہو جاتا ہے، اگر کپڑے وغیرہ دھو لئے جائیں یا پانی کا کوئی کام کرلیا جائے یا سردی لگ جائے تو تکلیف بڑھ جاتی ہے **علاج** اول ان کی چائے بند کر دیں دودھ میں دیسی گھی ایک چمچ ڈال کر صبح شام پینا ہے، مغز بادام بیس عدد، سونف دو گرام رگڑ کر دودھ میں جوش دیں اور دیسی گھی کا بگھار دیں اور رات کو سوتے ہوئے پینا ہے، بعد میں دانت اچھی طرح صاف کریں، ہر قسم کا گوشت، دال مسور، کریلے، میتھی، پالک، ساگ، انڈے، چائے پکوڑے، بینگن، تیز مرچ مصالحہ سے پرہیز لازم ہے، اس کے علاوہ نسیان کے باب میں لکھے گئے تمام نسخے اس مقصد کیلئے بہترین ہیں۔

نکسیر

دس سال سے بیس سال کے بچوں کو اکثر نکسیر (ناک سے خون آنا) بہنے لگتی ہے، جب ناک کی جھلیاں مستقل ورم آلود ہو جائیں تو معمولی حرکت یا چھینک سے ہی خون بہنے لگتا ہے یہ سلسلہ بچے کو نحیف و نزار کر دیتا ہے **علاج** فوری طور پر پرانا ٹاٹ یا بوری جلا کر اس کی راکھ ناک میں کھنچوائیں، سر پر ٹھنڈا پانی دھاریں، کاغذ جلا کر اس کی راکھ سے بھی کام لیا جا سکتا ہے دو گرام راکھ پانی سے کھلا بھی دیں، شربت بزوری پلائیں،

اور کچھ نہیں تو دودھ سوڈا پلائیں، تمام سالن بند کردیں، چاول کی پیچھ چینی ڈال کر پیئے، دلیا، کھچڑی، دودھ والی سویاں، سوجی کا حلوہ، کسٹرڈ، فرنی، فالودہ کچھ روز کھلائیں۔

نوٹ: یہ سب تدابیر اس وقت اختیار کرنی ہیں جب خون سرخ رنگ میں آرہا ہو اگر خون سیاہی مائل یا لوتھڑے خارج ہو رہے ہوں تو خون بہنے دیں حتّٰی کے رنگ سرخ ہو جائے، یہ بھی نہ ہو کہ خون کے سرخ ہونے کے انتظار میں کمئ خون ہو جائے اور مریض نحیف ونزار ہو جائے، یہ سب کچھ تجربہ ومہارت پرمبنی ہے۔

دیگر: کیلے کا پانی لے کر اس میں ایک ٹکیہ کافور رگڑ کر رکھ لیں، ناک میں چند قطرے ٹپکائیں، فوراً خون بند ہو جائے گا۔

دیگر: اگر اونٹ کے بال مل جائیں تو انہیں جلا کر نسوار دیں، فوراً نکسیر بند ہو جائیگی۔

لو لگنا

تیز دھوپ میں پھرنے سے لو لگ جاتی ہے کبھی بخار بھی آجاتا ہے **علاج** ٹھنڈا ماحول فراہم کریں، خوب نہائے، بار بار شربت بزوری بارد پلائیں، شربت صندل ملا کر پلائیں تاکہ فرحت و برودت پیدا ہو اور پیشاب بھی زیادہ آئے، اگر آموں کے موسم میں لو لگ جائے تو کچا آم بھوبھل میں دبا کر پکالیں اور اس کا پانی نچوڑ کر اس میں شکر ملا کر ایک گلاس پانی کا اضافہ کر کے پلانے سے بھی فوراً فائدہ ہو جاتا ہے، لو ہمیشہ گدی کے مقام پر دھوپ براہ راست پڑنے سے لگتی ہے، احتیاطی طور پر دھوپ میں نکلتے ہوئے سر پر کپڑا ضرور اوڑھنا چاہیئے تاکہ گدی پر دھوپ نہ پڑے۔

رال بہنا

سنا تو یہ تھا کہ خون میں رطوبات بڑھ جانے سے رالیں بہنے لگتی ہیں لیکن مشاہدات اس کے برعکس ہیں کہ بچہ ہو یا بڑا معدے کی خرابی کی وجہ سے رالیں بہتی ہیں، صبح اٹھنے پر سرہانہ گیلا ہوا ہوتا ہے، نظام ہضم ناقص ہے!! **علاج** بچے کو کچور پیس کر شہد میں ملا کر ایک گرام دن میں تین مرتبہ چٹائیں، ہمدرد کا نونہال پلائیں، چہار عرق پلائیں، بڑوں کو اجوائن دیسی، سونف، زیرہ سفید، میتھرے برابر وزن پیس کر چائے والا چمچ صبح شام کھانے کے بعد پانی سے استعمال کرنا چاہیئے، پانی کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے پیئے سالن میں کوئی بھی ترشی شامل کی جائے، باورچی خانے کے نزدیک بیٹھے تا کہ کھانے کی خوشبو نتھنوں سے ٹکرائے اور معدہ میں رطوبت معدی خوب پیدا ہونے لگے۔

ھومیو پیتھی دوا مرک سال 200 طاقت کی چند خوراکیں صبح شام سات قطرے پانی ایک چمچ میں ڈال کر پینے کی ہدایت کریں۔

بوءِ دھن

اکثر لوگوں کے منہ سے بہت بدبو آتی ہے ایسا لگتا ہے گویا گٹر کا ڈھکن کھول دیا گیا ہے، عام طور پر اس کی تین وجوہات ہیں، اول ناقص نظام ہضم، دوم کھائے ہوئے پر کھاتے رہنا اور سوم رات کو دیر سے کھا کر اسی وقت سو جانا **علاج** اول قسم کیلئے اجوائن دیسی، سونف، زیرہ سفید، میتھرے برابر وزن پیس کر چائے والا چمچ صبح شام کھانے

کے بعد پانی سے استعمال کرنا چاہیئے، سالن میں کوئی ترشی شامل کر لی جائے، کھانے کے ایک گھنٹہ بعد کھٹی لسی پی جائے، قسم دوم میں بری عادات کو چھوڑنا ہی کافی ہے، ایک بڑے سے لیموں کا رس نکال کر اس میں ایک کپ عرق گلاب ملا کر اس سے صبح شام کلیاں کریں، اور آخر میں اتنا ہی پی بھی لیں، روزانہ ایک مرتبہ پینا کافی ہے۔

بھوک رکھ کر کھانا اس مرض کیلئے شافی علاج ہے۔

منہ کے چھالے

کبھی منہ میں گالوں کے اندر، کبھی ہونٹوں کے اندر، کبھی زبان کے دائیں بائیں یا نوک پر چھالے بن جاتے ہیں، یاد رکھنا چاہیئے کہ یہ معدے اور آنتوں کی خرابی پر دلالت ہے، یعنی نظام ہضم ناقص ہے، جس کی وجہ سوزش معدہ بھی ہوسکتی ہے اور ضعف معدہ بھی۔ **علاج** اول کھانے کا وقفہ بڑھائیں، کھانے کے ساتھ پانی استعمال نہیں کرنا، ایک گھنٹہ پہلے یا بعد میں پئیں، اگر سوزش معدہ وجہ ہو تو تخم کاسنی اور زیرہ سفید برابر وزن پیس کر ایک بڑا چمچ صبح شام کھانے سے پہلے کھائیں اگر ضعف معدہ سبب ہو تو اجوائن دیسی سو گرام، سونف پچاس گرام، نمک سیاہ پچیس گرام، نوشادر ٹھیکری بارہ گرام، کالی مرچ چھ گرام پیس کر چائے والا چمچ کھانے کے درمیان کھلائیں، رس لیموں دو گرام میں ایک کپ عرق گلاب ملا کر روزانہ صبح شام پینا ہے اگر مرض سوزش کی وجہ سے ہے تو تیز مرچ مصالحے اور گرم غذاؤں سے پرہیز کریں، اگر مرض ضعف معدہ کی وجہ سے ہے تو کھانا مقررہ اوقات میں کھائیں، کھانے کو خوب چبا چبا کر کھائیں، کھانے کے ساتھ پانی نہ پئیں اگر ضرورت محسوس ہو تو کم سے کم پئیں، کھانے کے

ساتھ پانی نہ پینے سے دو کام ہوں گے اول غذا کو معدے میں دھکیلنے کیلئے زیادہ چبانا پڑے گا اس عمل سے معدے کو مشقت کم اٹھانی پڑے گی اور یوں عمل ہضم جلد تکمیل پا جائے گا، دوم غذا کو زیادہ دیر منہ میں ٹھہرنے کا موقع ملے گا جس سے لعاب دھن زیادہ پیدا ہوگا اور جتنا لعاب دھن زیادہ پیدا ہوگا اس میں اتنے ہی زیادہ انزائمز پیدا ہوں گے، اور غذا پر اثر انداز ہو کر اسے بہترین طریقے سے ہضم کریں گے، یوں مرض دور ہو کر دوسروں کی اذیت میں کمی کا باعث بن جائے گا۔

وجہ مرض کوئی سی بھی ہو اگر اس دوا کی دو تین کلیاں کر لی جائیں تو ایک ہی روز میں منہ کے چھالے عارضی طور پر فوراً ختم ہو جاتے ہیں، مستقل علاج کیلئے مذکورہ طریقہ علاج اختیار کریں۔

دواء۔ پھٹکڑی سفید تین گرام، کافور چائنا ایک گرام پیس کر رکھ لیں، اس میں سے ایک گرام دوا آدھا کپ پانی میں ملا لیں اور اس کا گھونٹ بھر کر منہ میں اچھی طرح دو تین مرتبہ گھمائیں اور پھینک دیں، اسی طرح دو تین گھونٹوں میں سارا پانی ختم کر دیں۔عطیہ..........عبدالوحید عطار قادری پنڈی سٹاپ لاہور

گردن میں بل پڑنا

رات کو ان بیلنس لیٹنے سے گردن میں بل پڑ جاتا ہے جس کی بڑی تکلیف ہوتی ہے۔

علاج دودھ میں انڈا ابال کر دیسی گھی کا بگھار دے کر پلائیں اور کپڑا اوڑھ کر لیٹ جائیں پسینہ آ کر جسم کھل جائے گا، جب پسینہ آ چکے اسے کپڑے کے اندر ہی خشک

ہونے دیں، اگر زیادہ ہی تکلیف ہو تو کہیں سے کشتہ بارہ سینگا لے کر تین چاول انڈے پر ڈال کر کھلائیں ، اجوائن اور ادرک کا قہوہ ایک چمچ دیسی گھی کا بگھار دے کر پلائیں، فوراً پسینہ آجائے گا گردن کے گرد کوئی گرم کپڑا لپیٹ کر رکھیں، ہوا نہ لگنے دے اگر حالات اجازت دیں تو آرام کریں۔

کان بجنا

کانوں میں سیٹیاں سے بجتی ہوئی محسوس ہوتی ہیں، یہ فقط بلڈ پریشر بڑھ جانے کی وجہ سے ہوتا ہے، دل گھبرانے لگتا ہے، چہرہ سرخ ہو جاتا ہے، غصہ بہت آتا ہے **علاج** فوراً سیون اپ میں لیموں ڈال کر پلائیں، یا سکنجبین پلائیں، خوب نہائیں، مستقل علاج کیلئے ملٹھی، گل بنفشہ، بہی دانہ برابر وزن پیس کر چار گرام دن میں تین مرتبہ شربت بزوری بارد سے کھلائیں، اس سے علاج کی رفتار تو سست ہو گی لیکن مستقل آرام آ جائے گا، تمام گرم غذاؤں سے پرہیز لازم ہے۔

دیگر کشمش گول (سندر خانی دیکھنے کو خوبصورت ہوتی ہے لیکن تیزاب سے دھلی ہوئی ہوتی ہے وہ نہیں لینی) پچاس گرام، پانی سے اچھی طرح دھو کر عرق گلاب سو گرام میں رات کے وقت بھگو دیں صبح اسے چبا کر کھالیں اوپر سے یہ عرق بھی پی لیں یا عرق سمیت بلینڈر سے بلینڈ کر کے نہار پی لیا کریں، یہ چٹکلہ خفقان القلب کیلئے بھی نہایت اعلیٰ ہے لیکن شوگر کے مریض استعمال نہیں کر سکتے کیونکہ اس سے ان کی شوگر بڑھ جائے گی، اگر خدانخواستہ آرام نہ آئے تو کسی ماہر حکیم سے رجوع کریں کیونکہ دل کا معاملہ ہے، چٹکلے کام تو کرتے ہیں لیکن دل کا علاج سمجھ کر کرنا ہوتا ہے۔

کان بہنا

بچوں میں اکثر کسی بداحتیاطی سے کانوں میں سے پیپ بہنے لگتی ہے، کبھی اس کا سبب کان میں ماں کا دودھ پڑ جاتا ہے، کبھی نہلاتے ہوئے کان میں پانی پڑ جاتا ہے، اور کبھی ماں سے کان کی میل صاف کرتے ہوئے پن چبھ جاتی ہے، کان میں ورم بن جاتا ہے اور پیپ بہنے لگتی ہے بچہ بار بار کان کھجاتا ہے **علاج** جنگلی پیاز کا پانی نکال کر کان میں دو تین قطرے صبح دوپہر شام ڈالیں، لہسن کی دس تریاں بیس گرام سرسوں کے تیل میں جلا کر یہ تیل دو قطرے رات کو سوتے ہوئے ڈال دیں، اگر پھر بھی ٹھیک نہ ہو تو اپنے حکیم سے مشورہ کریں۔

کان کی میل

ہر عمر میں کانوں کے اندر میل جمع ہو جاتا ہے جس سے فتور سمع لاحق ہو جاتا ہے، خاص طور پر شہروں میں یہ مرض عام ہے کیونکہ گرد و غبار عام ہے، کان کا میل کسی پن وغیرہ سے نہیں نکالنا چاہیئے کیونکہ ذرا سی بداحتیاطی سے کان میں ورم بن کر بہرہ پن ہو جاتا ہے **علاج** رات کو سوتے ہوئے کانوں میں دو قطرے گلیسرین ڈال دیں صبح ان میں ہائیڈروجن پراوکسائیڈ پانچ قطرے ڈال دیں تھوڑی ہی دیر میں جھاگ سا آنے لگے گا اس کو صاف کر دیں، اس کے بعد ان کو کھلا چھوڑ دیں اب کچھ نہیں ڈالنا، اس طرح چار چھ ماہ بعد صفائی کرتے رہنا چاہیئے، گلیسرین میل کو نرم کرتی اور ہائیڈروجن اسے کرید کر نکال دیتی ہے۔

کانوں کے پیچھے گلٹیاں

اکثر بچوں کو کانوں کے پیچھے گلٹیاں بن جاتی ہیں جن کی کوئی تکلیف نہیں ہوتی، یہ در اصل لمفیٹک غدد ورم آلود ہو چکے ہیں **علاج** چھلکا ریٹھہ پیس کر ان کے اوپر روزانہ رات کو لیپ کرتے رہیں، چند یوم میں ٹھیک ہو جائیں گی۔

آنکھ کی سرخی

آنکھ میں کچھ پڑ جائے اور اسے مسل دیا جائے یا آنکھ میں موسمی اثرات سے سوزش آجائے تو آنکھ سرخ ہو جاتی ہے یا کچھ سالوں سے پاکستان میں وباء پھیلتی ہے **علاج** عرق گلاب خالص ایک بوتل 750 ML میں ایک گرام پھٹکڑی سفید ڈال کر دو دو قطرے چھ مرتبہ دن میں دونوں آنکھوں میں ڈالیں، چائے کی پتی ابال کر اوپر باندھیں کالا چشمہ لگائیں، دھوپ میں نہ پھریں، ٹھنڈے مشروبات پینے کی ہدایت کریں، سر کو سبز کپڑے سے ڈھانپیں۔

ہومیوپیتھی ادویات میں بیلاڈونا 200 طاقت میں صبح شام کھانے سے گھنٹہ پہلے سات قطرے پانی کے ایک چمچ میں ملا کر پلائیں، جوفریزیا 30 طاقت میں سات قطرے دن میں تین مرتبہ پانی کے ایک چمچ میں ملا کر پینے کی ہدایت کریں۔

آنکھ سے پانی بہنا

ضعف بصر کی وجہ سے آنکھوں میں سے پانی بہتا رہتا ہے، جس سے دن بدن بصارت

مزید ضعیف ہو جاتی ہے **علاج** فوری طور پر ہریڑ زرد اور پھٹکری سفید سرمہ سا کر کے سلائی سے آنکھوں میں لگائیں اور مستقل علاج کیلئے مغز بادام، برنج (چاول) سونف، برنج (چاول) کشنیز، کوزہ مصری برابر وزن موٹا موٹا کوٹ کر رکھ لیں اور ایک چمچ دن میں چار مرتبہ پان کی طرح چبائیں، رس نگلتے رہیں جب پھوگ رہ جائے تو تھوک دیں، ایک ماہ کر لیں اس سے آنکھوں سے پانی بہنا بند ہو کر بصارت اس حد تک قوی ہو جاتی ہے کہ عینک کی عادت بھی چھوٹ جاتی ہے۔

سونف اور دھنیا کے چاول نکالنے کی ترکیب یہ ہے کہ کسی ہاون دستے میں سونف ڈال کر نرم ہاتھوں سے چوٹیں لگائیں جو ہاون کی تہہ میں نہ لگیں، جب چاول (مغز) نکل آئیں تو پھونک مار کر بھوسی اڑا دیں چاول رہ جائیں گے یہی ترکیب دھنیا کی ہے۔

دیگر. پانچ سے پندرہ منٹ کیلئے سر نیچے اور ٹانگیں اوپر کرنے کی روزانہ صبح ورزش کریں اس سے دوران خون سر کی طرف ہو جاتا ہے اور مرض دور ہو جاتا ہے۔

دیگر. ہو میو پیتھی دوا نیٹرم میور 200 طاقت میں صبح شام سات قطرے پانی کے ایک چمچ میں ملا کر پلائیں، کم از کم ایک ہفتہ کھانی پڑے گی۔

آنکھ کی خارش

آنکھوں میں خارش رہنے کی اکثر وجہ ککرے ہیں، آنکھوں میں چھوٹے چھوٹے چمک دار بھور (ایک قسم کے دانے) بن جاتے ہیں جب یہ مسلنے سے یا کسی وجہ سے پھوٹ جائیں تو خارش شروع ہو جاتی ہے **علاج** پپوٹے کو پلٹ کر جہاں جہاں دانے ہوں نیلے تھوتھے کی ڈلی صرف ایک دفعہ مس کر دیں اور ایک گھنٹہ ٹھہر کر ایک تولہ عرق گلاب

میں ایک رتی پھٹکڑی سفید حل کر کے قطور (چند قطرے آنکھ میں ڈالنا) کریں، رات کو سوتے ہوئے یہ سرمہ لگائیں **سرمہ** سرمہ سیاہ پانچ تولہ، بورک ایسڈ دو تولہ، زنک (یہ کہہ کر لیں کہ سرمہ میں ڈالنا ہے) ایک تولہ، سکہ ایک تولہ، سیماب مصفّٰی (پارہ) ایک تولہ، کافور تین ماشہ، ست پودینہ تین ماشہ سکہ اور سیماب کی کجلی بنا لیں، اس کے بعد سب ادویہ الگ الگ پیس کر کجلی میں ملا کر خوب اچھی طرح کھرل کریں، جب کسی قسم کی رڑک باقی نہ رہے سرمہ تیار ہے، رات کو سوتے وقت دونوں آنکھوں میں دو دو سلائیاں ڈالیں، دھند، جالا، اور ضعف بصر کے لئے نہایت اعلیٰ سرمہ ہے، اللہ تعالیٰ ﷻ صاحب نسخہ کو جزاء خیر عطا فرمائے۔

یہ سرمہ خود نہ بنانا آئے تو کسی حکیم سے مدد حاصل کریں اور بنانا سیکھ بھی لیں زندگی بھر کام آنے والی شے ہے۔

دیگر۔ سندھ پیس کا کپڑ چھان کر کے آٹھ گرام اور پھٹکڑی سفید بریاں دس گرام اچھی طرح پیس کر سرمہ ساں کر کے سلائی سے آنکھوں میں لگاتے رہیں۔

دیگر۔ انگور کے موسم میں انگور کا پانی نکال کر اسے کسی برتن میں ڈال کر آگ پر رکھ کر قدرے گاڑھا جیسے شربت ہوتے ہیں قوام کر لیں، رات کو سوتے ہوئے سلائی سے آنکھ میں لگائیں، مجرب چٹکلہ ہے۔ (حکیم محمد عبداللہ رحمۃ اللہ علیہ جہانیاں والے)

ضعف بصر

ضعف بصر بھی ایک بنیادی مرض ہے اس کا وقت سے پہلے ہی تدارک کر لیا جائے تو آنے والی مشکلات سے بچا جا سکتا ہے **علاج** چنبیلی کے پھول کی پتیاں برابر وزن

کوزہ مصری سرمہ ساں کر کے سلائی سے رات کو آنکھوں میں لگائیں اور مغز بادام، برنج (چاول) سونف، برنج (چاول) کشنیز، کوزہ مصری برابر وزن موٹا موٹا کوٹ کر رکھ لیں اور ایک چمچ دن میں چار مرتبہ پان کی طرح چبائیں، رس نگلتے رہیں جب پھوگ رہ جائے تو تھوک دیں، رات کو سوتے ہوئے مربہ ہلیلہ پانچ دانے دھو کر گرم دودھ سے کھالیں، ایک ماہ کر لیں اس سے عینک کی عادت بھی چھوٹ جاتی ہے، اگر جوانی میں معمول بنا لیا جائے تو ضعف بصر کی نوبت ہی نہیں آتی بلکہ بال بھی سیاہ رہتے ہیں، دانت بھی دیر تک ساتھ دیتے ہیں۔

سونف اور دھنیا کے چاول نکالنے کی ترکیب یہ ہے کہ کسی ہاون دستے میں سونف ڈال کر نرم ہاتھوں سے چوٹیں لگائیں جو ہاون کی تہہ میں نہ لگیں، جب چاول (مغز) نکل آئیں تو پھونک مار کر بھوسی اڑا دیں چاول رہ جائیں گے یہی ترکیب دھنیا کی ہے۔

دیگر نسیان کے باب میں جتنے بھی نسخہ جات لکھے گئے ہیں وہ سب نسخہ جات اور تدابیر ضعف بصر کیلئے بھی مفید ہیں۔

ککرے

آنکھوں کے کونوں میں چھوٹے چھوٹے چمک دار بھور بن جاتے ہیں جن میں بڑی خارش ہوتی ہے، ذرا سا موٹر سائیکل پر سفر کیا تو بھی تکلیف شروع ہو جاتی ہے، گرد و غبار سے بھی تکلیف ہوتی ہے، زیادہ لکھنے، پڑھنے اور جاگنے سے بھی تکلیف بڑھ جاتی ہے، ان کے مستقل رہنے سے ضعف بصر ہو جاتا ہے **علاج** پپوٹے کو پلٹ کر جہاں جہاں دانے ہوں نیلے تھوتھے کی ڈلی صرف ایک دفعہ مس کر دیں اور ایک گھنٹہ ٹھہر کر

ایک تولہ عرق گلاب میں ایک رتی پھٹکڑی سفید حل کر کے قطور کریں۔
دیگر۔ سنڈھ پیس کر کپڑ چھان کر کے آٹھ گرام اور پھٹکڑی سفید بریاں دس گرام اچھی طرح پیس کر سرمہ ساں کر کے سلائی سے آنکھوں میں لگاتے رہیں۔

درددانت

دانت کے درد سے راتوں کی نیند حرام ہو جاتی ہے، جسے ہو وہی جانتا ہے، کبھی دانت کی جڑ میں درد ہوتا ہے اور کبھی مسوڑھے متورم ہو کر درد کرنے لگتے ہیں لیکن ان کا درد دھیما دھیما ہوتا ہے، اگر دانت کی خلاء میں جو مخ جیسا مادہ بھرا ہے اس میں درد ہو جائے تو تڑپا دیتا ہے کسی پل چین نہیں لینے دیتا اور واضح محسوس ہوتا ہے کہ دانت کے اندر درد ہے، کبھی دانت کی جڑ بوسیدہ ہو کر متورم ہو جاتی ہے اس میں پیپ پڑ جاتی ہے اور درد ہونے لگ جاتا ہے اسے پائیوریا کہتے ہیں، پائیوریا کی دو مخصوص علامات مسوڑھے کا کم و بیش متورم ہونا اور دانت کا ہلنا ہے، ان کو ذہن نشین رکھیں۔

علاج اگر مسوڑھے متورم ہوں تو کالی مرچ، کالا نمک، عقر قرحا، لونگ برابر وزن پیس کر منجن کی طرح لگا دیں، کچھ دیر منہ کو ڈھیلا چھوڑ دیں کافی لعاب بہہ جائے گا اور دانت کو سکون حاصل ہو جائے گا، اگر مرض پرانا ہو تو کسی ماہر معالج سے رجوع کریں۔
اگر دانت کے اندر خلاء میں درد محسوس ہو تو روغن شفاء (ست اجوائن، ست پودینہ، ست الا ئچی، کافور برابر وزن لے کر کچھ دیر ایک بند منہ کی شیشی میں ڈال کر دھوپ میں رکھ دیں سب چیزیں روغن بن جائیں گی) دانت کی جڑ میں لگا دیں، ۳۰ سیکنڈ بعد

تھوک دیں۔

اگر دانتوں سے خون آتا ہو تو پھٹکڑی بریاں، ہلیلہ زرد، اور انجبار برابر وزن پیس کر دانتوں پر ملنے سے خون آنا بند ہو جاتا ہے۔

اگر دانت یا داڑھ میں کھوڑ ہو تو ماچس کی تیلی سے کھوڑ کو اچھی طرح صاف کریں، بلکہ تیلی کو کھوڑ کے اندر زبردستی چبھو دیں، اس سے کھوڑ میں موجود مواد نکل جائے گا اس کے بعد نوشادر ٹھیکری، سنڈھ، کالی مرچ، تخم دھتورہ سیاہ، گیری برابر وزن پیس کر رکھ چھوڑیں بڑے کام کی دوا ہے، چٹکی سے کھوڑ کے اندر بھر دیں، نہایت سریع الاثر دوا ہے فوراً درد کافور ہو جائے گا، اتنا لمبا نسخہ لکھنا تو نہیں تھا لیکن اول تو یہ معمول مطب ہے دوم ہر گھر کی ضرورت ہے، کم خرچ اور بالانشیں بھی ہے، اسلئے لکھ دیا ہے اگر خود نہ بنا سکیں تو کسی بھی ماہر حکیم سے بنوالیں۔

<u>دیگر۔</u> روغن تارپین دس گرام، کافور پانچ گرام رگڑ کر رکھ لیں اور کھوڑ والی جگہ روئی لتھیڑ کر چند منٹ کیلئے منہ بند کرلیں، پانچ منٹ بعد تھوک دیں۔

<u>دیگر۔</u> ان بجھ چونا چھ گرام، نوشادر ٹھیکری چھ گرام، کافور ایک گرام کسی بند ڈھکن والی شیشی میں ڈال کر رکھ چھوڑیں، جب ضرورت پڑے تو تھوڑا سا پانی ملا کر روئی لتھیڑ کر کھوڑ میں بھر دیں فوراً سکون ہوگا، پانچ منٹ بعد تھوک ڈالیں۔

اگر پتہ ہی نہ چلے کہ کس وجہ سے دانت میں درد ہے تو تسکین اسنان استعمال کریں،

تسکین اسنان نوشادر ٹھیکری دس گرام، پھٹکڑی سفید بیس گرام، سرکہ انگوری تیس گرام (سرکہ نہ مل سکے تو لیموں کا رس ڈال دیں) توے پر رکھ کر نیچے آگ جلا

دیں جوش آ کر گاڑھی سی لئی بن جائے گی، الٹ پلٹ کرتے رہیں جب خشک ہو جائے تو آگ بند کر دیں، ٹھنڈا ہونے پر پیس لیں، اس میں سے چھ رتی دوا دانتوں پر ملیں، کچھ دیر کیلئے منہ نیچے کر کے بیٹھ رہیں، بہت سا لعاب خارج ہو کر درد کو فوراً تسکین ہو جائے گی، اب تازہ پانی سے کلّی کر لیں۔

افضل منجن بھی درد کے لئے نہایت مفید و مجرب ہے، مرچ سیاہ، نمک سیاہ، عقر قرحا، لونگ، پھٹکڑی بریاں، کتھ، مازو، مائیں، سب ادویہ برابر وزن پیس لیں، منجن کی ادویہ کافی باریک پیسی جاتی ہیں، میرے گھر یہی مستعمل ہے۔

دیگر۔ گل انار حسب ضرورت لے کر موٹا موٹا کوٹ لیں اور ان کے اوپر لیموں کا رس اتنا نچوڑیں کہ سفوف چھپ جائے، جب ذرا خشک ہونے کے قریب ہو تو دھوپ میں رکھ کر خشک کر لیں اور پیس کر دوبارہ پھر لیموں کا رس ڈال دیں، اب خشک ہونے پر پیس کر رکھ لیں، روزانہ دانتوں پر ملیں، اس کے مستقل استعمال سے پرانے سے پرانا ماسخورہ دور ہو جاتا ہے اور مسوڑھوں کا جو گوشت گل چکا ہو وہ بھی دوبارہ بھر کر صحت ہو جاتی ہے۔

حفظ ماتقدم۔ لیموں کا رس کسی پیالی میں نچوڑ لیں اور برش سے آہستہ آہستہ دانتوں پر ملیں، اس کے استعمال سے دانت موتیوں کی طرح چمک دار بن جاتے ہیں، مسوڑھے طاقتور بن جاتے ہیں، اس کے علاوہ دانتوں کے بے شمار امراض کا شافی علاج ہے۔

دانت ٹوٹنا

یہ مرض جب بچوں میں ہوتو اس کا سبب مٹھائی اور چاکلیٹ کی گولیاں وغیرہ کھانا ہے، ان بچوں کی غذا میں کیلشیئم اور وٹامن ڈی کی کمی ہو جاتی ہے، دانت سیاہ ہوکر بھُر نے لگتے ہیں، دیکھنے میں بھی بدنما لگتے ہیں، بعض اوقات سات آٹھ سال کے بچوں میں یہ مرض اس حد تک ترقی کر جاتا ہے کہ دانت بالکل بوسیدہ ہو جاتے ہیں، اور ان کی طرفین گل جاتی ہیں کبھی ان میں سوراخ بھی ہو جاتا ہے **علاج** سبب دور کر کے جن غذاؤں میں کیلشیم اور وٹامن ڈی پایا جائے استعمال کرائیں، جیسے دودھ، سیب، بیر مچھلی، آلو، بڑے گوشت کی یخنی، مکھن، بالائی وغیرہ دیں، اور کچھ نہیں تو روزانہ ایک گھنٹہ دھوپ میں بٹھا کر وٹامن ڈی پورا کریں، لیکن موسم کا خیال رکھیں کہیں جون جولائی میں دھوپ میں بٹھا کر بچہ............کی وادیوں میں نہ دھکیل دیں۔

دانت کی کھوڑ

دانت کے خلاء میں جو گاڑھا لیس دار مادہ (مخ) ہے اس میں عروق و اعصاب بھی پائے جاتے ہیں گل سڑ جاتا ہے اور اذیت کا باعث بنتا ہے، دیکھنے میں سیاہ رنگ کا خلاء نظر آتا ہے یہی کھوڑ کہلاتی ہے **علاج** زنجبیل، گیری، نوشادر ٹھیکری دو دو تولہ، فلفل سیاہ، دھتورہ سیاہ دو دو ماشہ، سب ادویہ الگ الگ پیس کر ملالیں، کھوڑ کو ماچس کی تیلی سے کھرچ ڈالیں اور یہ دوا چٹکی سے اس کے اندر بھر دیں، کھوڑ میں دوا داخل ہوتے ہی

اپنا اثر دکھاتی ہے فوراً درد بند ہو جاتا ہے، پانچ منٹ بعد تھوک ڈالیں دانت کی صفائی ہو جاتی ہے، بس ایک آدھ دفعہ اور لگا دیں کئی کئی ماہ درد ٹھیک رہتا ہے اگر دانتوں کی صفائی کرتے رہیں تو دوبارہ درد نہیں ہوتا، مجرب و معمول مطلب ہے۔

دیگر. روغن تارپین دس گرام، کافور پانچ گرام رگڑ کر رکھ لیں اور کھوڑ والی جگہ روئی لتھیڑ کر چند منٹ کیلئے منہ بند کر لیں، پانچ منٹ بعد تھوک دیں۔

دیگر. ان بجھ چونا چھ گرام، نوشادر ٹھیکری چھ گرام، کافور ایک گرام کسی بند ڈھکن والی شیشی میں ڈال کر رکھ چھوڑیں، جب ضرورت پڑے تو تھوڑا سا پانی ملا کر روئی لتھیڑ کر کھوڑ میں بھر دیں فوراً سکون ہوگا، پانچ منٹ بعد تھوک ڈالیں۔

دانت ہلنا

دانتوں کا ہلنا اکثر ضعف معدہ یا نقص تغذیہ کی وجہ سے ہوتا ہے، شوگر کی وجہ سے بھی دانت ہلنے لگتے ہیں اور جلد ہی گر جاتے ہیں، بڑھاپا بھی ایک سبب ہے اگر ضعف ہضم کی وجہ سے ہو تو ہضم بہتر کرنے کیلئے اول غذا کے ساتھ پانی کا استعمال ترک کر دیں یا نہایت کم پئیں، دوم صبح کی سیر لازم کریں، سوم غذا نرم اور جلد ہضم کرنے کیلئے سالن کے ساتھ لیموں کا استعمال کریں چہارم نقص تغذیہ دور کریں کھانے کے ساتھ سلاد ضرور استعمال کریں، اگر شوگر کی وجہ سے ہو تو شوگر کنٹرول کرنے سے ہی مرض ٹھیک ہو جاتا ہے، گھر میں یہ منجن بنا کر رکھ لیں اور روزانہ استعمال کرنے سے دانت ہلنے ٹھیک ہونے کے علاوہ دانتوں کے کئی امراض دور ہو جاتے ہیں **علاج** طباشیر، گل سرخ، پھٹکڑی بریاں، مائیں کلاں، مسور کا چھلکا برابر وزن لے کر پیس لیں اور

مسوڑھوں پر لگائیں جب مواد بہہ جائے تو چٹکی بھر دانتوں اور مسوڑھوں پر پھر ملیں دس منٹ ٹھہر کر پانی سے اچھی طرح کلیاں کردیں۔

دانتوں کی میل

اکثر دیکھا گیا ہے کہ چہرہ تو بہت شاداب ہے لیکن جب بات کرنے کیلئے منہ کھولا تو زرد رنگ کے دانتوں کی بڑی بھدی سی قطار نظر آئی جس سے چہرے کی شادمانی ماند پڑ گئی بلکہ ایک قسم کی کراہت سی محسوس ہوتی ہے **علاج** ہضم صحیح کریں، روزانہ چمکی منجن استعمال کریں، روزانہ صبح کی سیر کریں، کھانا زود ہضم کھائیں **چمکی منجن** سمندر جھاگ، نمک سیاہ، مرچ سیاہ، سیپ سوختہ، بارہ سینگا سوختہ (جلایا ہوا)، سب ادویہ برابر وزن ملا کر پیس لیں، دانتوں پر اچھی طرح ملیں۔

مسوڑھے پھولنا

کھایا پیا، لمبی لمبی ڈکاریں ماریں اور سو گئے، دانتوں میں غذا کے ٹکڑے پھنسے ہوئے رہ گئے، یہی غذا متعفن ہو کر باعث مرض بن جاتی ہے **علاج** اول ہر کھانے کے بعد دانت صاف کرنے کی عادت ڈالیں دوم یہ منجن بنالیں اور چٹکی بھر دانتوں پر آہستہ آہستہ ملیں اور دس منٹ کیلئے منہ ڈھیلا چھوڑ دیں بعد میں کلیاں کر کے منہ صاف کر دیں **نسخہ** مازو، مائیں، کتھہ، ہلیلہ زرد، پھٹکڑی، انزروت برابر وزن لے کر باریک کرلیں اور روزانہ منجن کی طرح استعمال کریں۔

دانتوں سے خون بہنا

اس مرض میں دانتوں کے گرد لپٹے ہوئے مسوڑھوں سے خون اور پیپ بہنے لگتی ہے، اس کے بعد ورم اور زخم بن جاتے ہیں، ان زخموں سے بودار اور غلیظ رطوبت بہتی رہتی ہے، اگر یہ زخم پرانے ہو جائیں تو ناصور کی شکل اختیار کر جاتے ہیں جن کا علاج ناممکن تو نہیں مشکل ضرور ہے اس کا اکثر سبب کھاتے ہی بغیر دانت صاف کیے سو جانا ہے، اس کے علاوہ شوگر بھی اس کا سبب ہے **علاج** سبب دور کر کے سب سے پہلے معدے پر توجہ دیں، **سفوف مقوی معدہ** تین گرام دن میں تین مرتبہ کھانے کے بعد پانی سے استعمال کرائیں، سنگ دانہ مرغ سو گرام، زنجبیل (سنڈھ) پچاس گرام پیس لیں اور کھلائیں، شوگر سبب ہو تو اس کا علاج کریں، اور اس کے علاوہ پھٹکڑی بریاں، مازو، ہلدی پیس کر روغن سرشف (سرسوں کا تیل) میں ملا کر دانتوں پر خوب اچھی طرح سے ملیں، دس منٹ بعد اچھی طرح کلیاں کریں۔

دانت جلد اگانا

بعض اوقات بچوں کے دانت بڑی دیر سے اور بمشکل نکلتے ہیں، مسوڑھے میں ذرا سی سفید رنگ کی نوک سی نظر آتی ہے، مسوڑھا متورم رہتا ہے، بچے کو ہرے پیلے پاخانے آنے لگتے ہیں، بچوں میں کیلشیئم کی کمی کی وجہ سے یہ مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے، بچے کے دانت پھنس جاتے ہیں، دن بدن کمزوری بڑھتی چلی جاتی ہے بعض اوقات بخار بھی ہو

جاتا ہے **علاج** بچوں کو کیلشیم والی غذائیں (دودھ، سیب کا ملک شیک، کینو، فروٹر، مالٹا، مسمی کا رس، چاول) کھلائیں اور نمک کی ڈلی ہاتھ میں پکڑا دیں بچہ اسے دانت مارے گا جس سے دانت کے اوپر کا حصہ پھٹ کر دانت جلد نکل آئے گا۔

مسوڑھوں کی اہمیت وحفاظت

دانت چونکہ مسوڑھوں میں گڑھے ہوئے ہیں جیسے کوئی پودا زمین میں گڑھا ہوا ہوتا ہے اگر زمین ناقص اور بنجر ہو جائے تو پودا سوکھ سڑ جاتا ہے بعینہٖ اسی طرح اگر مسوڑھے بیمار پڑ جائیں تو دانت بھی سوکھ سڑ جاتے ہیں یہ ضروری نہیں کہ دانتوں کو ماسخورہ ہی لگے اس کے علاوہ بھی دانتوں اور مسوڑھوں کے کئی امراض ایسے ہیں جو مسوڑھوں کی بیماری کی وجہ سے دانتوں کو بہت نقصان پہنچاتے ہیں، مسوڑھے دانتوں کو مضبوطی سے اپنے اندر قائم رکھے ہوئے ہیں اور انہیں غذا فراہم کرتے ہیں اگر مسوڑھے بیمار ہو جائیں تو دانتوں کو صحت مند غذا فراہم نہیں کر سکتے، ہر شخص اگر اپنی صحت اور بھلائی چاہتا ہے تو مسوڑھوں کی صحت اور حفاظت کا خاص خیال رکھے، مسوڑھے اگر کمزور ہو جائیں یا ان کو کسی اور مرض نے گھیر لیا ہو تو آپ دانتوں سے ہاتھ دھو بیٹھیں گے، یہ بات مشاہدے میں آئی ہے کہ دانت گل سڑ جاتے ہیں، سیاہ پڑ گئے ہیں، ایسے لوگوں کا معدہ کبھی بھی ٹھیک نہیں رہ سکتا جو کئی اور امراض کا پیش خیمہ ہے، بیمار مسوڑھے تندرست دانتوں کو بھی لے بیٹھتے ہیں اور صحت کو بھی!! اور اس کے برعکس تندرست اور مضبوط مسوڑھے برسوں تک غذا چبانے میں شخص کا ساتھ دیتے رہتے ہیں۔

اب قابل غور بات یہ ہے کہ ہم مسوڑھوں کی تندرستی کے لئے کیا کریں، کیا طریقہ کار

اپنائیں جس سے ہمیں یہ نعمت عرصہ دراز تک میسر رہے، تو غور فرمائیں کہ وہ غذائیں جن میں وٹامن اے اور سی پائے جاتے ہیں وہ مسوڑھوں کی بہت اچھے طریقے سے حفاظت کرتی ہیں اور انہیں بیماریوں سے بچائے رکھتی ہیں اور غذا فراہم کرتی ہیں وٹامن اے آنکھوں کی بصارت کیلئے بھی نہایت اعلیٰ چیز ہے، وٹامن سی بھی ہمارے جسم میں بہت سے مفید کام کرتا ہے سب سے پہلے یہ ہڈیوں کو غذا فراہم کرتا ہے ان میں طاقت پیدا کرتا ہے، ان کی تراش خراش میں حصہ لے کر انہیں خوبصورت بناتا ہے، جب یہ وٹامن اتنا اہم ہے تو یہ دانتوں کی غذا اور خوبصورتی میں اہم رول ادا کیوں نہیں کرے گا؟ اس وٹامن کی کمی سے مرض سکروی اور رکٹس وغیرہ بھی پیدا ہو جاتے ہیں وٹامن سی کی کمی سے مسوڑھے بہت جلد کمزور ہو جاتے ہیں، پلپلے ہو جاتے ہیں، یہاں تک کہ ذرا سا بھی دباؤ پڑنے پر ان میں سے فی الفور خون جاری ہو جاتا ہے اگر اس وٹامن کی کمی کو دور نہ کیا جائے تو جسم کے علاوہ دانتوں اور مسوڑھوں کی حالت نہایت خستہ اور کمزور ہو جاتی ہے، اس لئے ایسی سبزیاں اور پھل کثرت سے استعمال کرنے چاہئیں جن میں وٹامن سی بکثرت پایا جاتا ہے، جیسے کینو، مالٹا، مسمی، سبز بیر، سیب، رس بیری، ایلچی، چکوترا، سبزیوں میں بند گوبھی، پھول گوبھی، اروی، بھنڈی، پالک، شلغم سفید، کھیرا، سلاد کے پتے، چقندر وغیرہ۔

مسوڑھوں میں خون کا دورہ اچھی طرح سے ہوتا رہنا چاہیئے خاص طور پر مسوڑھوں کے اس حصہ میں خون کا دورہ اچھی طرح رہنا چاہیئے جو کہ دانتوں کے درمیان ہے، اس احتیاط سے دانت زیادہ تندرست رہتے ہیں کیونکہ اس طرح سے دانتوں کا متعفن

اور مرضی مادہ خون کے ساتھ بہہ جاتا ہے، لعاب دھن کا بہنا بھی جراثیم کے خارج کرنے میں مددگار ہے، خشک مسوڑھوں پر جراثیم کا حملہ بڑی آسانی سے ہوتا ہے جن لوگوں کے مسوڑھے متورم رہتے ہیں اور لعاب دھن سے تر نہیں رہتے ان کے دانت کبھی صحت مند نہیں رہ سکتے اس تمام بحث سے ثابت یہ ہوا کہ مسوڑھوں کی تندرستی کے لئے تین باتوں کی بہت زیادہ اہمیت ہے۔

ا۔ وٹامن اے اور سی کی حامل غذاؤں کا مناسب مقدار میں استعمال۔

۲۔ مسوڑھوں میں خون کے دورے میں روک ٹوک نہ ہونا۔

۳۔ لعاب دھن کا ہر وقت تیار ہو کر منہ کے اندر رہنا تاکہ مسوڑھے تر رہیں۔

ان تینوں ضرورتوں کو ہم پھلوں اور کچی سبزیوں سے پورا کر سکتے ہیں، کچی سبزی کو چونکہ آگ پر رکھ کر پکایا نہیں جاتا اس لئے اس میں موجود وٹامنز ضائع نہیں ہوتے اور نہ ہی ان میں کسی قسم کی تبدیلی آتی ہے، اس طرح ہمارے جسم میں بچاؤ کیلئے جملہ اشیاء پہنچ جاتی ہیں، پھلوں اور کچی سبزیوں کو چباتے وقت مسوڑھوں پر دباؤ پڑ کر بہت اچھا اثر پڑتا ہے کیونکہ ان کے ریشے مسوڑھوں کو رگڑ کے ذریعے تحریک دیتے ہیں اس سے خون کے دورہ کے عمل کو تقویت ملتی ہے جس کے نتیجہ کے طور پر مسوڑھوں کے خلیات کو تازہ خوراک ملتی رہتی ہے اور وہ صحیح نشوونما پا کر تندرست رہتے ہیں، یاد رکھئے جو لوگ ہمیشہ ہی نرم غذائیں استعمال کرتے ہیں ان کے مسوڑھے استعمال میں نہ لائے جانے کے باعث روز بروز کمزور ہوتے چلے جاتے ہیں اور یوں دانتوں کی زندگی انسان کی طبعی زندگی سے کم ہو کر اور بہت سے امراض کا باعث بنتی ہے، پھلوں اور کچی سبزیوں کا

ایک یہ بھی فائدہ ہے کہ ان کے سبب کچھ مخصوص قسم کے انزائمنز کا لعاب دھن میں اضافہ ہوتا ہے جس سے فعل ہضم کیلئے خصوصاً بہت فائدہ ہوتا ہے، اس میں شک نہیں کہ دیگر قسم کی غذاؤں میں لعاب دھن پیدا ہو کر مفید نہ ہوتا ہو لیکن جو لعاب دھن پھلوں اور کچی سبزیوں سے پیدا ہوتا ہے یہ پکی ہوئی غذاؤں کی نسبت سے زیادہ قوی ہوتا ہے اور اس میں قدرتی طور پر پیدا شدہ انزائمنز ہوتے ہیں جن کا دانتوں اور مسوڑھوں کی صفائی میں بہت بڑا عمل دخل ہے، گاؤں کے لوگوں کو دیکھیں ان کے مسوڑھے اور دانت شہریوں کی نسبت زیادہ مضبوط ہوتے ہیں کیونکہ دیہاتی لوگ کچی سبزیاں زیادہ کھاتے ہیں، موڑھوں کی طرف دوران خون تیز کرنے کیلئے تیل اور نمک ملا کر ملیں۔

مسوڑھوں کو تندرست اور طاقتور رکھنے کیلئے داتن یا برش بھی کام میں لائے جا سکتے ہیں، داتن اور برش محض دانت ہی صاف نہیں کرتے بلکہ وہ مسوڑھوں کو ایسی ورزش کرواتے ہیں جن سے مسوڑھے تندرست اور مضبوط رہتے ہیں آجکل ہمارے ہاں کھانا تیار کرنے کے طریقے کچھ اس قسم کے رائج ہیں جن سے دانتوں اور مسوڑھوں کی مشقت بالکل ختم ہو کر رہ گئی ہے یا برائے نام رہ گئی ہے اس لئے کہ کھانا بھی جدید فیشن کے مطابق ہی تیار کیا جاتا ہے اور نہایت نرم و نازک ہوتا ہے، اگر کھانا سخت قسم کا ہوتا تو اسے خوب چبا چبا کر کھانا پڑتا!! تو اس عمل سے مسوڑھوں کی خوب ورزش ہو جاتی، اور یوں یہ تندرستی کی طرف ایک اہم قدم ہوتا۔

دانتوں کی صفائی

جسے سے اب تک قدیم ہندوستانی تہذیب اور مسلمانوں میں دانتوں کی صفائی پر بڑا

زور دیا گیا ہے اور برش کی بجائے ''داتن اور مسواک،، سے کام لیا جاتا رہا ہے، یہ قدرتی ٹوتھ برش، ملٹھی، مہندی، شفتالو، نیم، پیلو، کیکر، جامن، زیتون، کبر، سکھ چین اور دوسرے درختوں کی نرم شاخوں سے بنائے جاتے تھے۔

علماء نے جناب نبی کریم ﷺ کی مسواک کے بارے میں، تقریباً چالیس حدیث مبارکہ نقل کیں ہیں، جن سے مسواک کی اہمیت واضح ہو جاتی ہے، جن میں سے چند ایک نقل کی جاتی ہیں۔

1۔ فرمایا رسول اللہ ﷺ نے کہ اگر میں اپنی امت پر گراں نہ جانتا تو ان کو عشاء کی نماز کی تاخیر اور ہر نماز کے وقت مسواک کا حکم دیتا.........(بخاری و مسلم شریف)

2۔ جناب رسول کریم ﷺ تہجد کیلئے اٹھتے تو دھوتے اپنا منہ مسواک سے...........

.......................(بخاری و مسلم شریف)

3۔ جناب رسول کریم ﷺ نے فرمایا مسواک منہ کیلئے پاکی کا سبب اور پروردگار کی رضا مندی کا باعث ہے.....................(بخاری)

4۔ جناب رسول کریم ﷺ دن رات میں کبھی سو کر اٹھتے تو وضو سے قبل مسواک کرتے.....................(احمد، ابوداؤد)

5۔ آپ ﷺ نے فرمایا: جبرائیل علیہ السلام جب کبھی میرے پاس آئے مجھے مسواک کا حکم دیا، میں ڈرتا اس بات سے کہ کہیں چھیل نہ ڈالوں اگلی جانب اپنے منہ کی۔

6۔ وہ نماز جو مسواک کر کے ادا کی جائے وہ بغیر مسواک کی نماز کے ستر درجہ افضل ہے، دانتوں کی صفائی میں آجکل قسم قسم کے برش، ٹوتھ پیسٹ اور منجن رائج ہیں، لیکن اگر

آپ دانتوں کی صحت چاہتے ہیں اوران سے زیادہ لمبے عرصے تک کام لینا چاہتے ہیں تو یہ بازاری ٹوتھ پیسٹ، برش اور رنگ برنگے منجن چھوڑ کر دیسی طریقہ اپنائیں، نمک اور تیل اس معاملے میں بہت مشہور اور مؤثر ہے، صبح اٹھئے اور سب سے پہلے دو چار سادہ پانی کی کلیاں کریں اس کے بعد ایک ماشہ سرسوں کا تیل ہتھیلی پر ڈالیں اور اس میں ایک یا دو رتی کھانے کا نمک ملا کر دانتوں اور مسوڑھوں پر دبا کر ملیں، چند منٹ یہ عمل کریں جو بھی گندہ مواد ہوگا وہ نکل آئے گا، اس کے بعد کوئی سا بھی منجن استعمال کریں، بہتر ہے درج ذیل منجن استعمال کریں۔

چمکی منجن سمندر جھاگ، نمک سیاہ، مرچ سیاہ، سیپ سوختہ، بارہ سینگا سوختہ، سب ادویہ برابر وزن ملا کر پیس لیں، دانتوں پر اچھی طرح ملیں۔

بہت مفید منجن ہے اس کے استعمال سے دانت موتیوں کی طرح چمک اٹھتے ہیں اور بہت سا گندہ مواد نکل کر مسوڑھوں کی عمر بڑھاتا ہے، میل کاٹتا ہے، مسوڑھوں اور دانتوں کو مضبوط بناتا ہے۔

کوے کا درد

کوا حلق میں نیچے کو لٹکا ہوا ہوتا ہے، مرضی حالت میں سخت سوزشناک ہوتا ہے، سرخ اور ذکی الحس ہوگا، اگر معمولی سی کھانے کی چیز چھو جائے تو سخت درد ہوتا ہے، کوئی بھی چیز نگلنی نہایت مشکل ہو جاتی ہے، حتّٰی کہ پانی پینے سے بھی درد ہوتا ہے۔

علاج لعاب دار دوائیں چوسائیں جیسے ”ثور تھروٹ“، شربت صندل، الائچی و کشنیز

پلائیں، چاولوں کی پیچھ میٹھی کر کے پلائیں، شیر خشت کے خیساندے سے غرغرے کرائیں، یا خشک دھنیا ایک درمیانہ چمچ، ایک گلاس پانی میں جوش دے کر اس جوشاندے سے غرغرے کرائیں۔

نورتھروٹ گل بنفشہ، بہی دانہ، کوزہ مصری برابر وزن پیس کر رکھ لیں، بوقت ضرورت تین ماشہ ایک کپڑے میں پوٹلی باندھ کر ایک پیالی پانی میں رکھ دیں، پانچ منٹ بعد پوٹلی اٹھا کر چوسائیں، پھر اسی پیالی میں رکھ دیں اور صرف ایک منٹ بعد چوسائیں، اسی طرح پیالی کا سارا پانی چوس چوس کر ختم کرا دیں، ہر دو دو گھنٹے بعد پوٹلی چوسائیں، چار پانچ پوٹلیاں چوس لینے کے بعد گلے کی سوزش مکمل طور پر اتر جاتی ہے، ہومیو پیتھی ادویہ میں برانعا کارب 200 طاقت سات قطرے پانی کے ایک چمچ میں ملا کر صبح شام دیں، نیٹرم میور 6x کی دس گولیاں ایک گلاس نیم گرم پانی میں حل کر کے غرارے کرنے کی تاکید کریں۔

ورم لہاۃ (حلق کا ورم)

جوانوں میں کثرت صفراء (گرمی) کی وجہ سے تالو میں حجرہ کی طرف ورم حار بن جاتا ہے، منہ اور ناک سے گرم ہوا خارج ہوتی ہے، اگر منہ کو زیادہ کھولا جائے تو ورم (تالو کے مقام) پر ایک کھچ سی پڑتی ہے جس کے ساتھ درد کی ایک لہر سی اٹھتی ہے مریض فوراً منہ بند کرنے پر مجبور ہو جاتا ہے، اونچی آواز سے بولنا بھی مشکل ہو جاتا ہے، اس کا خاص سبب کثرت صفراء، معدے اور آنتوں کی سوزش ہے، اس کے علاوہ سوء ہضم،

قبض، نقص تغذیہ بھی اسباب ہیں، تالو ورم کی وجہ سے اکڑا رہتا ہے، جلن اور درد ہوتا ہے، اگر کوئی مرچ مصالحہ والی غذا کھالی جائے تو تکلیف بڑھ جاتی ہے۔

علاج آسان سا ٹوٹکا ہے، دہی کی میٹھی لسی روزانہ دو تین بار پلائیں، مکھن میں شکر ملا کر اس سے روٹی کھائیں، ہر قسم کا سالن دو تین روز کیلئے بند کر دیں، اگر گاجر، مسمی کا موسم ہو تو ان کا جوس پلائیں، شربت بزوری، شربت بنفشہ ملا کر پینے کی ہدایت کریں۔

گلسوئے (کن پیڑے)

اس مرض میں لعاب دھن کے غدد اور خاص طور پر کان کے نزدیک کے غدد متورم ہو جاتے ہیں، یہ پانچ سے پندرہ سال تک کے بچوں کا مرض ہے، جوانوں میں شاید ہی کبھی دیکھنے میں آیا ہو لیکن ہو بھی سکتا ہے اس دور جدید میں کچھ بھی ممکن ہے **علاج** کمہار سے تھتھوا پھروائیں، ٹنکچر آئیوڈین اور گلیسرین برابر وزن ملا کر گلے میں روئی کی پھریری سے دو تین بار لگائیں، ایک قطرہ ٹنکچر آئیوڈین پانی میں ملا کر روزانہ صرف ایک مرتبہ پلائیں اور بہی دانہ ایک گرام منہ میں رکھ کر چوسائیں، شربت بنفشہ اور شہتوت گرم پانی میں ایک چمچ ڈال کر چھوٹے چھوٹے سپ لے کر پیئے، تمام قسم کے سالن بند کر دیں، دودھ، مکھن، بالائی کا استعمال کرائیں۔

خناق

یہ ایسا مرض ہے جس سے تالو، حلق اور حنجرہ کے اندر ورم ہو کر ایک فاسد جھلی پیدا ہو جاتی ہے، جس میں بہت درد ہوتا ہے، کھانا، پینا مشکل ہو جاتا ہے، پانچ سے سات روز میں

کبھی یہ جھلی خود بخود پھٹ جاتی ہے اور کبھی سرجری کروانی پڑ جاتی ہے **علاج** شروع مرض میں کشنیز (خشک دھنا) چائے والا چمچ، نمک چھ رتی، ایک گلاس پانی میں جوش دیں، جب پانی نیم گرم ہو تین ٹکیاں ڈسپرین شامل کر کے غرارے کرائیں، آدھے گھنٹے بعد ایک پیالی پانی میں ثور تھروٹ ایک تولہ کی پوٹلی ڈالیں چند ہی منٹ بعد اس کا لعاب نکلنا شروع ہو جائے گا اس پوٹلی کو چوسائیں، چوسنے کے بعد دوبارہ پھر اسی پانی میں رکھیں پھر چوسائیں اسی طرح کہ تمام پانی ختم ہو جائے، دن میں کم از کم چار پانچ بار چوسائیں انشاءاللہ تعالیٰ خاطر خواہ فائدہ ہوگا، **ثور تھروٹ** گل بنفشہ، بہی دانہ، کوزہ مصری برابر وزن پیس کر رکھ لیں، بوقت ضرورت تین گرام کی پوٹلی باندھ کر استعمال میں لائیں نہایت مفید و مجرب و معمول مطب ہے۔

دیگر۔ توت کے پتے اور امرود کے پتے پانی میں ابال کر غرارے کرانا بھی مفید رہتا ہے۔

دیگر۔ اگر اناس کا موسم ہو تو اس کا رس نکال کر گھونٹ بھر کر چوس چوس کر آگے گذاریں اس طریقہ سے بھی فاسد جھلی کٹ جاتی ہے اور دو تین روز میں صحت ہو جاتی ہے۔

ھومیوپیتھی دوا نیٹرم میور 6 طاقت کے پندرہ بیس قطرے نیم گرم پانی کے ایک گلاس میں ڈال کر غرارے کرانا نہایت مفید ہے۔

گلے کا درد

اچانک صبح سو کر اٹھنے پر گلے میں بڑا درد محسوس ہوتا ہے، کھانا پینا سب متاثر ہو جاتا

ہے، کبھی اس کے ساتھ بخار بھی آجاتا ہے، یہ اکثر معدے کی خرابی سے ہوتا ہے **علاج** تخم کاہو، تخم خرفہ سیاہ، تخم کاسنی، اجوائن دیسی برابر وزن پیس لیں اور تین گرام دن میں چار مرتبہ دودھ رس کھانے کے بعد تازہ پانی سے دیں، دو گلاس پانی میں چائے والا چمچ دھنیا خشک اور معمولی نمک ڈال کر جوش دیں اور آگ سے نیچے اتار کر تین ٹکیاں ڈسپرین کی ڈالیں اس پانی سے دن میں متعدد بار غرارے کرائیں۔

دیگر۔ گلاب کے پھول اور املتاس بیس بیس گرام آدھا کلو دودھ میں ابال کر پلائیں اور گلے کے گرد کوئی کپڑا لپیٹ دیں تا کہ گرم رہے۔

نوٹ۔ جب بھی گلا خراب ہو ٹھنڈا پانی اور ٹھنڈے مشروبات فوراً روک دینا چاہئیں۔

آواز بیٹھ جانا

اس مرض کی اکثر دو اقسام پائی جاتی ہیں، قسم اول میں حلق، حجرہ اور آواز کی ڈوریاں متاثر ہوتی ہیں ان میں سوزش آجاتی ہے جس سے ان کی رطوبت کا ترشح نہایت کم ہو جاتا ہے جو انہیں تر رکھتی تھی، اس قسم کے مریض میں گرمی کی علامات پائی جاتی ہیں، نبض سریع، دقیق اور قوام رقیق لمس گرم، فی منٹ رفتار 70 سے 80 تک ہو جاتی ہے، پیشاب زرد مقدار کم بار بار جلن کے ساتھ آنے لگتا ہے، منہ کا ذائقہ کڑوا ہو جاتا ہے، **علاج** ثور تھروٹ چوسائیں، دودھ میں چینی کی جگہ شربت بزوری بارد، شربت بنفشہ، یا کف سیرپ یا شربت توت سیاہ سے میٹھا کر کے پلائیں، بہی دانہ اور اسبغول کا لعاب نکال کر پلائیں، چاولوں کی پیچھ میں دہی ملا کر دیں، معدے کی اصلاح کریں قسم دوم یہ بوڑھوں کا مرض ہے، آواز کی ڈوریاں اور حلق و حجرہ میں خشکی آجاتی ہے،

آواز کی ڈوریاں سخت ہو جاتی ہیں، کثرت چائے نوشی، بڑا گوشت، آلو گوبھی اور چاول وغیرہ اسباب ہیں، **علاج** گلقند تین تولہ، روغن بادام ایک بڑا چمچ ملا کر گرم دودھ سے صبح شام خالی معدہ استعمال کرائیں، دودھ کو شہد سے میٹھا کر کے پلائیں۔

ہونٹ پھٹنا

ہونٹ عرضاً متوازی پھٹ جاتے ہیں، مریض کیلئے زیادہ منہ کھول کر بات کرنا مشکل ہو جاتا ہے، ہنسنا تو بالکل منع ہے کیونکہ جب ہنستا ہے تو ہونٹ اور زیادہ پھٹ جاتے ہیں اور ان سے خون جاری ہو جاتا ہے جس کی نہایت تکلیف ہوتی ہے، ہونٹ ایک نہایت نازک عضو ہے اس کے پھٹنے کا اکثر سبب سوءمزاج معدہ اور پیٹ کے اندرونی دیواروں کی صفراوی سوزش ہے **علاج** زیرہ سفید، تخم کاسنی برابر وزن پیس لیں اور پانچ گرام دن میں چار مرتبہ کھانے کے بعد پانی سے کھلائیں، کھانا بھوک رکھ کر کھائیں، کھانے کے ساتھ پانی کا استعمال ترک کر دیں، ایک گھنٹہ پہلے یا دو گھنٹے بعد پئیں۔

باچھیں پھٹنا

بعض اوقات ہونٹوں کے کنارے پھٹ جاتے ہیں اور ان میں سے سفید رنگ کی ریم نکلنے لگتی ہے، اس کی بہت زیادہ تکلیف تو نہیں ہوتی لیکن آدمی عجیب ہونق سا لگتا ہے، خواہ کتنا ہی ذہین و فطین اور عقلمند کیوں نہ ہو، اس کا عام سبب سوءمزاج معدہ و امعاء بارد ہے، معدہ و امعاء میں سردی آ کر ان کا فعل سست ہو جاتا ہے، پورا نظام ہضم ہی متاثر ہوتا ہے قبض رہتا ہے، طبیعت سست اور فشار الدم ضعیف رہتا ہے **علاج** اجوائن

ییں اور دو گرام دوا ہر کھانے کے بعد پانی میں شہد ملا کر کھلائیں، ٹھنڈی اور بادی غذاؤں سے پرہیز کریں، ادرک کا قہوہ شہد سے میٹھا کر کے پینا بھی شافی علاج ہے۔

ہونٹوں کے دانے

ہونٹوں کے اندر کی طرف تیکھے منہ والے سرخ دانے نکل آتے ہیں، جن میں ہلکا زردی مائل سفید مواد ہوتا ہے، یہ خود ہی منہ کے درجہ حرارت سے پھٹ جاتے ہیں اور اب اوپر سے سفید نظر آنے لگتے ہیں لیکن جڑ نہایت سرخ ہوتی ہے، کوئی بھی میٹھی یا مرچ مصالحے والی شے کھانے سے ان میں بہت جلن ہوتی ہے، ان کا اکثر سبب معدے اور جگر کی سوزش و ورم اور قبض ہے، یہ ورم حار (گرم) ہے **علاج** اول اسبغول کی کھیر کھلا کر قبض دور کریں دوم ہلدی، ملٹھی، سونف، تخم کاسنی برابر وزن پیس کر چائے والا چمچ دن میں چار مرتبہ کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے پانی سے کھلائیں۔

دیگر۔ ملوسبز کے پتے چبائیں اور فوراً تھوک ڈالیں مجرب ہے۔

دیگر۔ پھٹکڑی سفید تین گرام، کو فور چائنا ایک گرام پیس کر رکھ لیں، ایک گرام یہ دوا پانی کے آدھا کپ میں ملا کر گھونٹ بھریں اور منہ میں گھما کر تھوک ڈالیں، بس ایک مرتبہ ہی کافی ہے۔ عطیہ۔ حکیم وڈاکٹر عبدالوحید عطار قادری پنڈی شاپ لاہور

ناک کی ہڈی بڑھ جانا

شروع مرض میں کبھی زکام کبھی نزلہ رہنے لگتا ہے پھر نزلہ گاڑھا ہو جاتا ہے ادھر ادھر سے ادویات اور جوشاندے جو کسی نے بتایا استعمال کر لیا لیکن مرض بڑھتا گیا جوں

جوں دوا کی کے مصداق سلسلہ چلتا رہتا ہے، اب رات کو سوتے ہوئے اچانک آنکھ کھل جاتی ہے اور سانس کی تنگی محسوس ہوتی ہے جب غور کیا تو ایک طرف کا نتھنا بند ہوتا ہے، کچھ روز یونہی کام چلتا رہتا ہے، مریض کسی کو کچھ نہیں بتاتا، آخر ایک طرف کا نتھنا مسلسل بند رہنے لگتا ہے اور حالت نہایت پریشان کن ہو جاتی ہے **علاج** ہلدی، ملٹھی، سونف سب ادویہ برابر وزن پیس لیں تین سے چار گرام دوا کھانے کے بعد نیم گرم دودھ سے دیں، تمام گرم غذاؤں اور تیز مرچ مصالحہ جات سے پرہیز کریں۔

کیرہ

گلے میں ہر وقت رطوبت گرنے کو کیرہ کہتے ہیں، کھانا کھانے کے بعد اس کی مقدار بڑھ جاتی ہے، کبھی زرد کبھی سفید رنگ کا ریشہ گرتا رہتا ہے، صبح اٹھنے پر حلق ریشے سے بھرا ہوتا ہے جو ایک دو تھوک تھوک دینے سے ہلکا ہو جاتا ہے لیکن ایک قسم کی کراہت محسوس ہوتی رہتی ہے، بعض اوقات اتنا بڑھ جاتا ہے کہ سانس لینے میں بھی دشواری محسوس ہوتی ہے، اکثر اوقات یہی کیرہ رات کو سوتے ہوئے گلے کے رستے پھیپھڑوں کی طرف رجوع کرتا ہے اور اس مسلسل عمل سے دمہ لازمی ہو جاتا ہے، وقت سے پہلے ہی بال سفید ہو جاتے ہیں، نسیان ہو جاتا ہے، ضعف بصر کا عارضہ لاحق ہو جاتا ہے، دانت کمزور ہو کر گرنے لگتے ہیں، سماعت خراب ہو جاتی ہے، غرضیکہ اس ایک کیرے کی وجہ سے بہت سی علامات پیدا ہو جاتی ہیں **اصولی علاج** اول بلغم کو رقیق کریں، گل بنفشہ تین گرام، مغز خربوزہ دو گرام، مرچ سیاہ گیارہ عدد، چار سو گرام دودھ میں ٹھنڈائی بنا کر صبح شام پلائیں، جب رطوبت پانی کی طرح پتلی ہو جائے تو تخم خرفہ سیاہ

سو گرام، تخم کاسنی پچاس گرام، تخم کاہو پچیس گرام پیس کر چائے والا چمچ تین مرتبہ دن میں تازہ پانی سے دیں، جب علامات دور ہو جائیں تو مغز بادام بیس عدد، خشخاش ایک چمچ، مغز تربوز، مغز خربوزہ، مغز کھیرا ایک ایک چمچ سونف آدھا چمچ، دھنیا خشک آدھا چمچ، مرچ سیاہ گیارہ عدد، الائچی خرد سات عدد چینی حسب ذائقہ، ان کی ٹھنڈائی رگڑ کر صبح نہار ایک ماہ پلائیں، کیرہ جڑ سے ختم ہو جائے گا۔

نزلہ زکام

نزلہ وزکام سے ہر کوئی واقف ہے، نزلہ وزکام اس جدید دور میں تقریباً نوے فیصد آبادی کو لگا ہوا ہے، شاید ہی دس فیصد افراد اس علامت سے بچے ہوئے ہوں، نزلہ زکام عورتوں کی نسبت مردوں کو اور مردوں کی نسبت بچوں کو بہت جلد گرفت میں لیتا ہے، اس لئے اس دور جدید کے بچے دن بدن کمزور سے کمزور تر ہوتے چلے جاتے ہیں، بچوں کو یہ علامت والدین سے ورثے میں بھی ملتی ہے **علاج** اول تین روز کوئی علاج نہ کریں پھر علامت کو دور کرنے کیلئے پچاس گرام چنے دھوپ میں رکھ کر گرم کر کے چبائیں اوپر سے تیز پتی کی چائے پئیں، ایک الائچی سپاری پان چبائیں، نزلہ ختم ہو جائے گا، اب تین روز یہ جوشاندہ پلائیں **جوشاندہ نزلہ**۔ گاؤزبان، گل بنفشہ، خطمی، خبازی، ملٹھی، سات سات گرام، عناب 5 عدد، لسوڑھیاں 7 عدد آدھا کلو پانی ڈال کر پکائیں جب سو گرام پانی خشک ہو جائے تو نیم گرم پئیں، اس کے اتنے اعلیٰ فوائد ہیں کہ بعید از بیان ہیں، کچھ روز ٹھہر کر مقوی دماغ حریرے وغیرہ کھلائیں تا کہ

دماغ کا ضعف دور ہوکر دوبارہ یہ علامت نہ پیدا ہو اس مقصد کیلئے مغز بادام سو گرام، کاجو سو گرام، مغز تربوز دو سو گرام، مغز چلغوزہ سو گرام، خشخاش دو سو گرام، سونف پچاس گرام، کشنیز (دھنیا خشک) پچاس گرام، ورق چاندی تین گرام والی دفتری، سونف اور کشنیز کو باریک پاؤڈر کرلیں، چاندی کے ورق پچاس گرام چینی میں اچھی طرح نابود کرلیں، باقی مغزیات دردرا کر کے دو سو گرام چینی میں سو گرام عرق گلاب ڈالیں اور آگ پر رکھ دیں، شربت کی طرح قوام کر کے اس میں سب کچھ مخلوط کرلیں معجون سا بن جائے گا، ایک بڑا چمچ صبح شام خالی معدہ نیم گرم دودھ سے کھلائیں، بے نظیر چیز ہے، دماغ کا ضعف دور ہو کر نزلہ زکام سے ہمیشہ کیلئے جان چھوٹ جائے گی، اس کے علاوہ نسیان کے بیان میں لکھے گئے تمام نسخے اپنی جگہ نہایت اعلیٰ ہیں، انہیں بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

دیگر۔ ایک بڑا لیموں لے کر اس کی آٹھ قاشیں کاٹ لیں اور اس میں سو گرام پانی ڈال کر آگ پر چڑھا دیں آگ نرم رکھیں جب لیموں کا چھلکا گل جائے تو آگ سے اتار کر نیم گرم کو کسی چیز سے کچل ڈالیں یا بلینڈر سے بلینڈ کرلیں، اگر ٹھنڈا ہو گیا ہو تو دوبارہ نیم گرم کر کے تھوڑی سی چینی ڈال کر پی لیں ایک حد دو خوراکیں ہی نزلہ بند کر دیتی ہیں اور جام بھی نہیں ہوتا۔

نگلنے کی دشواری

اکثر اوقات مری (غذائی نالی) میں سوزش و ورم کی وجہ سے کھانا نگلنے میں دقت محسوس ہوتی ہے، کبھی کھانا مری میں سے پھنس کر گذرتا ہوا معدے میں جاتا ہے اور کبھی اس

کے ساتھ درد کی شکایت پائی جاتی ہے **علاج** اول ملٹھی سفوف بنا کر اس سے دوگنا چھلکا اسبغول شامل کرلیں اور نو گرام یہ دوا نیم گرم دودھ سے صبح شام کھانے سے پہلے نگل لیں، تیز مرچ مصالحہ، مرغن غذائیں اور گرم خشک غذاؤں سے پرہیز کریں سوزشی درجہ کیلئے یہی کافی ہے اگر مرض ورم کے درجہ میں داخل ہو چکا ہو تو ہلدی، ملٹھی، سونف برابر وزن پیس کر دو گرام، شربت بنفشہ دو تولہ، ڈھائی سو گرام دودھ میں ڈال کر کھانے کے ایک گھنٹہ بعد کھلائیں، یہ دوا دیگر معدے کے بہت سے امراض کا شافی علاج ہے.

دیگر۔ نرکچور، ملٹھی اور میٹھا سوڈا برابر وزن پیس کر دو گرام، تازہ پانی سے کھانا بہت مفید ہے۔

دیگر۔ گل بنفشہ، بہی دانہ، برابر وزن، دونوں کے برابر وزن کوزہ مصری پیس کر ایک گرام دن میں تین چار بار چوسنا مفید رہتا ہے۔

دیگر۔ مرچ مصالحے چھوڑ کر مکھن یا بالائی سے روٹی کھائیں اور بار بار گرم دودھ پینا بھی مفید رہتا ہے، دو چمچ بالائی، ایک کیلا، دو سو گرام دودھ میں شیک کر کے پلائیں۔

بثور مری (غذا کی نالی میں دانے)

بثور مری (غذا کی نالی کے دانے) غذا کی نالی کے اندر تیکھے منہ والے سرخی مائل سفید تکلیف دہ دانے بن جاتے ہیں جب غذا معدے کی طرف جاتی ہے تو نہایت تکلیف ہوتی ہے، یہ دانے حلق میں بھی نظر آتے ہیں، میں یہ خیال کرتا ہوں کہ یہ معدہ سے بڑھ کر ہی مری اور حلق تک دکھائی دیتے ہیں **علاج** بہی دانہ چھ گرام، اسبغول دو گرام کا

پانی میں لعاب نکال کر چمچ چمچ وقفہ وقفہ سے دیں جب کچھ افاقہ محسوس ہو تو ملٹھی ستر گرام، سہاگہ سفید ستر گرام، ریوند خطائی سو گرام پیس کر تین گرام دن میں تین مرتبہ کھانے کے بعد نیم گرم دودھ سے دیں، غذا میں صرف کدو، ٹینڈے، شلغم، گاجر، مولی، بغیر نمک مرچ کے پکا کر دیں اس کے علاوہ ساگودانہ، دلیا، کسٹرڈ، فرنی، گاجر کی کھیر، چاول کی کھیر کے علاوہ دودھ بکثرت پینے کی ہدایت کریں۔

خارش مری

معدہ میں غذا متعفن ہو جانے کی وجہ سے اس کی گیسز اٹھ کر مری میں خراش پیدا کرتی ہیں، یہی بڑھ کر بعد میں سوزش و ورم بن جاتا ہے **علاج** زیرہ سفید، تخم کاسنی، گل نیلوفر پانچ پانچ تولے لیکر جوکوب کریں اور پن چھان کر دو کلو چینی شامل کر کے شربت پکالیں اڑھائی سو گرام دودھ ابال کر دو تولہ یہ شربت ملا کر گھونٹ گھونٹ پلائیں، اگر اس شربت کے ساتھ سفوف ملٹھی دو گرام کھلا دیا جائے تو مزید بہتر ہوگا۔

ورم مری

خراش سے بڑھ کر سوزش و ورم بن جاتا ہے کوئی بھی چیز نگلی نہیں جاتی ایسے لگتا ہے کہ جیسے مری میں سے آگ گذر رہی ہو نہایت تکلیف ہوتی ہے **علاج** ملٹھی ستر گرام، سہاگہ سفید ستر گرام، ریوند خطائی سو گرام پیس کر تین گرام دن میں تین مرتبہ کھانے کے بعد نیم گرم دودھ سے دیں، غذا میں صرف دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی غذائیں ہی دیں یا زیادہ سے زیادہ رس، بند دیا جا سکتا ہے۔

دیگر۔ اسگندھ ناگوری، ہلدی، ملٹھی برابر وزن پیس کر تین گرام دوا نیم گرم دودھ سے دن میں تین مرتبہ دیں۔

کھانسی

بچوں، جوانوں اور بوڑھوں سبھی کو کھانسی لگ جاتی ہے، یوں تو اس کی کئی اقسام ہیں لیکن بلغمی اور خشک کھانسی عام پائی جاتی ہے علاج بلغمی کھانسی کیلئے گل بنفشہ پچاس گرام، ملٹھی پچاس گرام جوکوب کر کے آدھا کلو پانی میں دو تین جوش دے کر رات پڑا رہنے دیں، صبح مل چھان کر 750 گرام چینی ڈال کر شربت پکا لیں، یہ شربت ایک چمچ ایک کپ گرم پانی میں ملا کر چائے کی طرح گھونٹ گھونٹ پلائیں، گرم دودھ اور دودھ کی بنی ہوئی نیم گرم غذائیں کھلائیں۔

دیگر۔ پھکنڈے کو جلا لیں اور ایک گرام اس راکھ میں شہد ملا کر چٹائیں۔

دیگر۔ کیلے کے خشک پتے جلا لیں اور اس کی راکھ میں چوتھا حصہ مرچ سیاہ پیس کر ملا لیں شہد کی مدد سے چنے برابر گولیاں بنا لیں ایک ایک گولی تین وقت دن میں نیم گرم دودھ سے لیں۔

دیگر۔ سویاں دودھ میں پکا کر دیسی گھی کا اضافہ کر کے بھپارہ لیں اور وہیں بیٹھے بیٹھے کھا بھی لیں اوپر کپڑا اوڑھ لیں پسینہ آئے گا جب پسینہ خشک ہو جائے آہستہ آہستہ کپڑا اتار دیں۔

دیگر۔ اگر سینے پر بلغم کی آواز آرہی ہو تو ہومیوپیتھی دوا انٹم ٹارٹ 30 طاقت میں تین

چار مرتبہ دن میں کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے لیں۔

دیگر۔ اگر بلغم نکل نہ رہی ہو تو ہومیوپیتھی دوا کالی بائی کروم 30 طاقت دن میں تین سے چار مرتبہ کھانے سے گھنٹہ پہلے لیں۔

دیگر۔ گلقند تیس گرام، روغن بادام خالص دس گرام، آدھا کلو دودھ میں ابال کر پینا قبض بھی دور کرتا ہے اور بلغمی کھانسی کو بھی مفید ہے۔

دیگر۔ پھٹکڑی سفید توے پر کھیل کر لیں، پیس کر دس گنا پسی ہوئی چینی ملا کر رکھ لیں، ایک کپ چائے سے ایک گرام دوا کھانے کے بعد دیں، بلغم کو قدرے گاڑھا کر کے نکالتی ہے۔

دیگر۔ گندم کے آٹے کا چھان بورا یا چوکر ایک چمچ کا قہوہ چینی سے میٹھا کر کے پینا بہت مفید ہے، بلغم کسی بھی طرح کی ہو، خواہ جمی ہوئی ہو اور کھانسنے سے چھاتی میں درد ہو اس کے استعمال سے بہت فائدہ ہوتا ہے، مجرب ہے۔

دیگر۔ مغز بادام دس عدد چھیل لیں اور بیس گرام کوزہ مصری کے ہمراہ پیس ڈالیں، اب اس میں تیس گرام مکھن اچھی طرح ملا لیں، چمچ سے کھائیں اور اوپر سے گرم دودھ کا ایک کپ پی لیں فوراً فائدہ کرنے والا نسخہ ہے۔

خشک کھانسی کیلئے مرچ سرخ حسب ضرورت توے پر اچھی طرح جلا کر راکھ بنا لیں اور شہد کی مدد سے بڑے چنے برابر گولیاں بنا لیں ایک گولی دن میں تین وقت شہد ملے پانی سے دیں۔

دیگر۔ بارہ سینگا کا سینگ کوئلوں میں جلا لیں اور ایک رتی شہد میں ملا کر چاٹیں۔

دیگر۔ ہومیو پیتھی دواڈروسرا، سپونجیا 6 طاقت میں باری باری پانچ قطرے پانی میں ملا کر پلائیں، مجرب اور معمول مطب ہے۔

دیگر۔ ست ملٹھی سو گرام، کالی مرچ پچاس گرام پیس کر شہد کی مدد سے چنے برابر گولیاں بنالیں ایک ایک گولی تین مرتبہ دن میں ملٹھی کے قہوہ سے لیں۔

دیگر۔ مگھاں پیس کر شہد کی مدد سے معجون بنالیں، چائے والا چمچ تین مرتبہ دن میں شربت بنفشہ یا شربت توت سے کھائیں۔

دیگر۔ السی پچاس گرام، نوشادر ٹھیکری دس گرام پیس کر رکھ لیں اور بوقت ضرورت چار گرام ملٹھی کے جوشاندے سے لیں۔

دیگر۔ پھٹکری توے پر کھیل کر کے دس گنا پسی ہوئی چینی ملا کر رکھ لیں بوقت ضرورت نیم گرم دودھ کو شہد سے میٹھا کر کے ایک گرام دوا کھائیں۔

دیگر۔ نمک کی ڈلی چولہے میں خوب گرم کریں جب سرخ ہو جائے تو ایک پیالی پانی میں ڈبو کو فوراً نکال لیں، یہ پانی نیم گرم دو گھونٹ پینا نہایت مفید ہے اگر نمک زیادہ ہو گیا ہو تو اس میں معمولی شکر ڈال کر پی لیں۔

دیگر۔ روغن زیتون ایک چمچ پی کر اوپر سے مصری ملا گرم دودھ ایک کپ پی لیں۔

دیگر۔ مچھلی کے جگر کا تیل (کارڈ لیور آئل) بنے بنائے کیپسول اور گولیاں ملتی ہیں ایک کیپسول یا گولی گرم دودھ میں شہد ملا کر تین مرتبہ دن میں کھانے سے خشک کھانسی دور ہو جاتی ہے۔

دیگر۔ سفید سہاگہ توے پر رکھ کر کھیل کر لیں اور تین گنا شہد ملا کر دو دو انگلیاں بھر کر

دن میں تین چار مرتبہ چاٹنے سے خشک کھانسی دور ہو جاتی ہے۔

اتنے نسخے پڑھ کر آپ کسی الجھن میں مبتلا نہ ہوں، ان کا مقصد صرف اور صرف یہ ہے کہ ان میں سے جو بھی آپ کو سہولت سے میسر آ جائے استعمال کر لیں۔

کالی کھانسی

جب کھانسی کے ساتھ ''اوغ'' جیسی آواز نکلے اور غوطہ لگے یہ کالی کھانسی ہے، غوطہ اس زور سے لگتا ہے کہ مریض نیلا پیلا ہو جاتا ہے **علاج** جس حوض سے گھوڑے پانی پیتے ہیں اس میں سے ایک بوتل پانی کی بھر کر لے آئیں اور دن میں پانچ چھ مرتبہ گھونٹ گھونٹ پلائیں مجرب ہے، اس کے علاوہ خشک کھانسی کے ضمن میں لکھے گئے تمام نسخہ جات نہایت مفید و مجرب ہیں۔

دیگر۔ ہلدی، سہاگہ سفید، نوشادر ٹھیکری دس دس گرام لے کر پیس لیں، ایک گرام یہ دوا اور اس کے ساتھ ایک گولی کارڈ لیور آئیل گرم دودھ سے دینا بھی مجرب ہے۔

دیگر۔ سندرخانی انگور کا رس نکال کر دو گھونٹ پینا کالی کھانسی کو مفید ہے۔

دیگر۔ پانچ کھجوریں دودھ میں ابال کر دیسی گھی کا تڑکا لگا کر پینا، اور کھجوریں کھا لینے سے کالی کھانسی دور ہو جاتی ہے۔

دیگر۔ کشمش گولا (دیسی گول انگور کی بنی ہوئی) سو گرام کو سو گرام پانی میں یا عرق گلاب میں بلینڈ کر کے کسی برتن میں ڈال کر نرم آگ پر رکھیں جب اس کا قوام گاڑھا ہو جائے تو روزانہ رات کو بیس گرام چاٹ کر اوپر سے شہد ملا دودھ ایک کپ پئیں، یا

ادرک کا قہوہ شہد سے میٹھا کر کے پئیں۔

دق وسل

دق، سل کا مقدمہ ہوتا ہے، دق کا اصل طبی نام تپ دق ہے، تپ کا معنی بخار اور دق کے معنی سوکھا ہوتا ہے دونوں کا مفہوم یہ ہے کہ جسم کو سوکھا دینے والا بخار **علاج** شروع سے لے کر آخر تک ملٹھی ستر گرام، سہاگہ سفید ستر گرام، ریوند خطائی سو گرام پیس کر اس میں دس گرام آک کا دودھ اچھی طرح ملا لیں، ایک گرام دن میں تین مرتبہ کھانے کے بعد نیم گرم دودھ سے دیں، غذا میں صرف کدو، ٹینڈے، شلغم، گاجر اور مولی بغیر نمک مرچ کے پکا کر دیں، تقریباً دو ماہ میں کیسی بھی دق ہو ٹھیک ہو جاتی ہے، سل کیلئے اسی نسخہ کے ساتھ شربت بنفشہ دو تولہ گرم دودھ ایک کپ میں ملا کر دن میں کم از کم تین مرتبہ استعمال کرائیں۔

دمہ

دمہ سے مراد سانس کی تنگی ہے جس میں پھیپھڑوں اور ان میں موجود ہوائی نالیوں کا نظام درہم برہم ہو جاتا ہے، کبھی اس کے ساتھ بلغم آتی ہے، کبھی سینے میں بلغم جم کر مرض پیدا کر دیتی ہے اور سینے میں سے سیٹیوں کی طرح کی آوازیں آنے لگتی ہیں، کبھی بغیر بلغم کے ہوتا ہے جسے اطباء دمہ خشک کہتے ہیں، اول الذکر کو دمہ رطب اور ثانی الذکر کو دمہ یابس کے نام سے یاد کیا جاتا ہے **علاج** قسم اول کا اصولی علاج بلغم کو پتلی کر کے اس کا اخراج کرنا ہے تو ہمارا بہترین نسخہ جو معمول مطب ہے ہلدی، آک کے خشک پتے سو سو

گرام، سہاگہ سفید، میٹھا سوڈا پچاس پچاس گرام پیس کر شہد کی مدد سے بڑے چنے برابر گولیاں بنالیں اور اگر بلغم سبز گاڑھی بمشکل نکلے تو دوسو گرام دودھ میں دیسی گھی ایک چمچ ملا کر تین مرتبہ دن میں ایک سے دو گولی کھانے کے ایک گھنٹہ بعد دیں اگر بلغم زرد نکل رہی ہو تو صرف گرم دودھ سے ہی ایک سے دو گولیاں تین مرتبہ کھانے کے گھنٹہ بعد دیں، اگر کچھ کسر باقی رہے یعنی بلغم صحیح طور پر خارج نہ ہو تو گل بنفشہ پچاس گرام، ملٹھی پچاس گرام جوکوب کر کے آدھا کلو پانی میں دو تین جوش دے کر رات پڑا رہنے دیں، صبح مل چھان کر 750 گرام چینی ڈال کر شربت پکالیں، یہ شربت ایک چمچ ایک کپ گرم پانی میں ملا کر چائے کی طرح گھونٹ گھونٹ پلائیں۔

دیگر۔ معمولی قسم کے دمہ میں انجیر پانچ دانے صبح، دوپہر، شام کھانا اور اوپر سے گرم دودھ پینا مفید ہے اس طریقہ سے بلغم پتلی ہو کر نکلنا شروع ہو جاتی ہے اور دمہ دور ہو جاتا ہے۔

دیگر۔ سہاگہ سفید، نوشادر ٹھیکری، میٹھا سوڈا، آک کے خشک پتے برابر وزن پیس کر ملالیں اور شہد کی مدد سے بڑے چنے برابر گولیاں بنالیں دو دو گولیاں تین مرتبہ دن میں کھانے کے بعد نیم گرم دودھ سے دیں، مفید و مجرب ہیں۔

دیگر۔ روغن زیتون، شہد ایک ایک چمچ ملا کر دودھ ایک گلاس میں ملا کر پینا بھی بلغم کو پتلی کر کے نکالتا ہے۔

دمہ یابس کی تعریف وشواہد جو طب یونانی نے اکٹھے کئے ہیں وہ درست نہیں ہیں، بلکہ دمہ قلبی کو دمہ خشک کہنا چاہیئے کہ اس کے ساتھ کوئی بلغم وغیرہ نہیں ہوتی صرف سانس

دمہ قلبی کو دمہ خشک کہنا چاہیئے کہ اس کے ساتھ کوئی بلغم وغیرہ نہیں ہوتی صرف سانس پھولنے کی تکلیف ہوتی ہے، اس کا **اصولی علاج** بلغم پیدا کرنا ہے، اس کیلئے دودھ کی بنی ہوئی تمام غذائیں کھلائیں اور ملٹھی ستر گرام، سہاگہ سفید ستر گرام، ریوند خطائی سو گرام پیس کر اس میں دس گرام آک کا دودھ اچھی طرح ملا لیں، ایک گرام دن میں تین مرتبہ کھانے کے بعد نیم گرم دودھ سے دیں، مجرب و آزمودہ ہے۔

اگر خدانخواستہ فائدہ نہ ہو تو کسی ماہر مستند حکیم سے رجوع کریں۔

نمونیا

بچوں میں نمونیا ایک عام پایا جانے والا مرض ہے، نمونیا ایک قسم کا بخار ہے جس میں پھیپھڑا متورم ہو جاتا ہے اور سینہ میں درد ہوتا ہے، کھانسی ہوتی ہے جس کے ساتھ جھاگ دار بلغم خارج ہوتی ہے، سانس میں دشواری پیدا ہو جاتی ہے اس حد تک کہ سانس لیتے وقت ناک کے نتھنے پھول جاتے ہیں، پیاس بار بار لگتی ہے، جس طرف کے پھیپھڑے میں ورم ہو اسی طرف کا رخسار سرخ ہو جاتا ہے، ایسے لگتا ہے جیسے اس پر سرخ رنگ پھیر دیا گیا ہو، ساٹھ فیصد نمونیا اچانک واقع ہوتا ہے، کبھی اس کے ساتھ بخار بھی ہو جاتا ہے، **علاج** اس کا اصل علاج تو کشتہ بارہ سینگا چار چاول شہد میں ملا کر چٹانا ہے لیکن حفظ ماتقدم انڈے کی زردی ابال کر شہد ملا کر چٹائیں، گرم ماحول فراہم کریں، سرخ اور گرم کپڑے پہنائیں، اگر حالت سنبھل جائے تو ٹھیک ہے ورنہ کسی ماہر حکیم سے رجوع کریں۔

دیگر۔ بھنی ہوئی سونف تیس گرام میں ہموزن کوزہ مصری ڈال کر پیس لیں، شہد ملے

پانی سے دیں، پسینہ آئے گا اوپر لحاف اوڑھ لیں، جب پسینہ خشک ہو جائے لحاف آہستہ آہستہ اتار دیں۔

درد پشت

گردن کے سات مہروں سے نیچے کمر کے مہروں کے درمیان بارہ مہرے پشت کے ہیں، کچھ لوگوں کو پشت میں بہت درد رہتا ہے، ان کیلئے اٹھنا، بیٹھنا، لیٹنا نہایت مشکل ہوتا ہے، اس درد کی دو وجوہات ہیں، اول قسم میں یہ درد اٹھتے بیٹھتے وقت کچھاؤ دار محسوس ہوتا ہے، کندھے درد کرتے ہیں، زیادہ دیر بیٹھ کر دماغی کام کرنا یا سردی لگ جانے سے یہ درد شروع ہو جاتا ہے، اس کی خاص علامت نسیان (بھول) ہے **علاج** مغز بادام کلو، کاجو کلو، مغز تربوز کلو، سونف 500 گرام، کشنیز 300 گرام، فلفلسیاہ 30 گرام، خشخاش 250 گرام، کشمش 500 گرام گلقند چار کلو، سب ادویہ الگ الگ پیس لیں اور گلقند ملا کر معجون بنالیں، دس سے پندرہ گرام معجون آدھا کلو دودھ گرم کے ساتھ صبح اور شام خالی معدہ کھلائیں۔

نوٹ۔ ہائی بلڈ پریشر کے مریض اور کولیسٹرول کے مریض ایسی مغزیات والی دواؤں سے اجتناب برتیں، اپنے حکیم سے مستقل علاج کیلئے رجوع کریں۔

کولیسٹرول

کولیسٹرول خون میں چلنے والا ایک شفاف بلبلہ دار مادہ ہے، جو رگوں میں خون کو آسانی کے ساتھ گذارنے کے لئے قدرت نے پیدا فرمایا ہے، تاکہ خون میں جو مختلف

قسم کے مادے پائے جاتے ہیں، ان کی رگڑ سے رگوں کو نقصان نہ پہنچے، اور خون اپنے افعال کو بہتر طور پر ادا کر سکے اور جسم کے مختلف اعضاء کو تغذیہ فراہم کر کے اسے صحیح و سلامت رکھے، کولیسٹرول ایک بہت ہی فائدہ مند مادہ ہے لیکن جب اس کا قوام بگڑ جائے تو یہ مختلف قسم کے عوارض پیدا کر کے جان تک لے لیتا ہے، میں اسے تین حصوں میں تقسیم کرتا ہوں۔

عام کولیسٹرول۔ (سادہ کولیسٹرول) اس کی ابتداء صفراء کی زیادتی سے ہوتی ہے، اور یہ خون کو رگوں میں آسانی سے گذارنے میں مددگار ہے لیکن جب اس کی زیادتی ہو جائے تو رگیں تنگ ہو جاتی ہیں اور خون کو گذرنے میں دقت ہوتی ہے، جس سے دل پر اضافی بوجھ پڑتا ہے اور بلڈ پریشر جیسی علامت سامنے آتی ہے **علاج** چھلکا اسبغول چھ گرام لے کر شربت بزوری بارد بیس گرام میں ایک گلاس پانی شامل کر کے ملا کر پی لیں، کھانے پینے میں تمام خشک گرم، گرم خشک اور گرم تر غذائیں بند کر دیں۔

غلیظ کولیسٹرول۔ (برا کولیسٹرول) سادہ کولیسٹرول کا علاج نہ کیا جائے یا غلط علاج کیا جائے تو یہ گاڑھا ہو کر رگوں میں سے خون کی گذرگاہ تنگ کر دیتا ہے اور دل کی دھڑکن تیز ہو کر بلڈ پریشر ظاہر کر دیتی ہے، معمولی کام کاج سے سانس پھولنے لگتا ہے، دل گھبراتا ہے، کبھی دھڑکن تیز اور کبھی کم ہو جاتی ہے، رات کے وقت اچانک جاگ کھل جاتی ہے تو جسم کانپتا ہوا محسوس ہوتا ہے، کبھی بڑھ کر جھٹکے لیتا ہوا محسوس ہوتا ہے کبھی نبض رکی ہوئی محسوس ہوتی ہے، جیسے کچھ وقت کیلئے دل نے کام بند کر دیا ہو،

اس کی اصل وجہ تو تعطلِ برقِ قلب ہے اور اس سے بھی پہلے عصب راجع کی تخدیر ہے، لیکن کولیسٹرول بڑھ کر گاڑھا ہونا بھی ایک خاص سبب ہے **علاج** تمام قسم کی مرغن اور گرم غذائیں منع ہیں، تمام قسم کی چکنائیاں منع ہیں، بلاناغہ صبح کی سیر کرنی ہے اور زیرہ سفید، تخم کاسنی برابر وزن پیس کر رکھ لیں ایک درمیانہ چمچ ہر کھانے کے بعد تازہ پانی سے کھائیں۔

خطرناک قسم۔ (ٹرائی گلیسرائیڈ) ثانی الذکر قسم میں جب پرہیز نہیں کی جاتی تو یہ رگوں کے اندر چونکہ پہلے ہی کافی مقدار میں غلیظ شکل میں موجود ہوتا ہے غلط علاج یا سکون آور ادویہ کے استعمال سے یہ سخت ہو جاتا ہے اب کسی بھی وقت اٹیک ہو کر زندگی تلف ہو سکتی ہے، اس وقت بلڈ پریشر اکثر زیادہ لیکن کبھی کبھی اتنا کم ہو جاتا ہے کہ سانس لینا مشکل ہو جاتا ہے **علاج** کدو، ٹینڈے، مولی، گاجر، شلغم جیسی سبزیاں بغیر نمک مرچ کے صرف ابال کر کھانی ہیں، ان میں ہلدی، زیرہ سفید، دھنیا، معمولی ادرک شامل کیا جائے گا اس کے علاوہ کچھ نہیں، تمام قسم کی چکنائیاں اور گوشت، دال مسور، کریلے، بینگن، میتھی، پالک، ساگ، چائے، سگریٹ سختی سے منع ہیں، روٹی بھوک رکھ کر صرف زندہ رہنے کیلئے کھانی ہے، اکیلے میں سفر نہیں کرنا اور نہ ہی اکیلے سونا ہے، کسی ماہر حکیم سے ہر وقت رابطہ رکھنا ہے، جو کے آٹے کی ان چھنی روٹی کھانی ہے، قبض نہیں ہونے دینا، اس مقصد کیلئے چھلکا اسبغول شہد میں مخلوط کر کے رکھ لیں اور تازہ پانی سے ایک چمچ روزانہ لینا ہے، پھلوں میں پپیتہ، خربوزہ اور آم لینا ہے بشرطیکہ شوگر نہ ہو، دوا کے طور پر ہلدی چار حصے، ناگ کیسر ایک حصہ ملا کر پیس لیں اور

شہد کی مدد سے بڑے چنے برابر گولیاں بنالیں روزانہ ایک گولی صبح اور ایک گولی شام تازہ پانی سے کھلائیں، انجیر پانچ عدد دھو کر صبح شام کھانا بھی مفید پایا گیا ہے۔

اختلاج القلب

دل اس زور سے پھڑکتا ہے کہ جیسے جال میں سے کوئی پرندہ آزاد ہونے کیلئے بے قرار ہو، حتی کہ سینے کے اوپر دل کی پھڑکن کو واضح طور پر دیکھا جا سکتا ہے، کپڑا تک پھڑکتا ہوا محسوس ہوتا ہے، رنگ چہرہ بگڑ جاتا ہے، طبیعت چڑچڑی ہو جاتی ہے، نیند نہیں آتی، جس طرف لیٹے وہی طرف سن ہو جاتی ہے **علاج** تمام ریاحی غذاؤں سے پرہیز کریں اور زیرہ سفید سو گرام، میتھرے پچاس گرام، کلونجی پچیس گرام، کالی مرچ بارہ گرام، نمک سیاہ چھ گرام پیس کر چائے والا چمچ دن میں تین مرتبہ کھانے کے بعد پانی سے یا شربت بزوری معتدل سے، یا شہد ملے پانی سے کھلائیں، ادرک کا قہوہ شہد سے میٹھا کر کے پینا خصوصاً مفید ہے۔

خفقان القلب

دل کی دھڑکن معمول سی تیز ہو جائے تو اسے خفقان القلب کہتے ہیں دل کی قشری (صفراوی) بافت اور اکلیلی شریانوں میں سوزش آجاتی ہے جس سے دل کو تغذیہ کم ملتا ہے تو وہ رفتار تیز کر کے حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہے تو خفقان القلب کی کیفیت بن جاتی ہے اس کے علاوہ جب دل کی قشری بافت میں سوزش آجائے تو دل کا خلاء Cavity کم ہو جاتا ہے، اس میں خون کی مقدار کم سموتی ہے (بوجہ سوزش قلب)

لیکن جسم کی ڈیمانڈ کے مطابق دل کو اس کا تغذیہ خون کے ذریعے متعلقہ اعضاء تک پہنچانا ہوتا ہے لہٰذا دل کی حرکات تیز ہو جاتی ہیں کہ وہ اپنے اندر خون کی متعلقہ مقدار پوری کر کے شریانوں کے ذریعے جسم کے تغذیہ کیلئے روانہ کر سکے اس تگ ودو میں دل کی حرکات تیز ہو جاتی ہیں تب بھی خفقان القلب کی کیفیت بن جاتی ہے، دل گھبراتا ہے، معمولی کام کاج سے سانس پھول جاتا ہے، گرمی بہت لگتی ہے **علاج** فوری طور پر سیون اپ میں لیموں نچوڑ کر پلائیں، دودھ سوڈا پلائیں کیونکہ یہ عام اور فوری دستیاب ہونے والی اشیاء ہیں، تمباکو نوشی، فاقہ کشی، جلق، کثرت جماع، انفعالات نفسانیہ مثلاً رنج والم، فکر وتردد، خوف ودہشت، کثرت ورزش، اور تکان، کثرت گوشت خوری، چائے کافی، وغیرہ سے پرہیز کریں، روزانہ صبح بادیان، کشنیز خشک، خرفہ سیاہ تین تین گرام، عرق گلاب چھ تولے، عرق گاؤزبان چھ تولے میں شیرہ نکال کر شربت بزوری بارد سے میٹھا کر کے پلائیں، شام چار بجے خمیرہ گاؤزبان سادہ درمیانہ چمچ کھلائیں، تخم کاسنی، تخم خرفہ، دھنیا، گل نیلوفر، زرشک شیریں برابر وزن پیس کر رکھ لیں اور چائے والا چمچ دن میں تین مرتبہ کھانے کے بعد شربت بنفشہ سے کھلائیں۔

ضعف قلب

جب ایک عرصہ تک گرم غذائیں ہی کھائی جاتی رہیں اور خون میں صفراء ہی بکثرت چلتا رہے تو وہ خلطی وکیفیاتی طور پر دل میں تحلیل کا عمل جاری کر دیتا ہے، یہ ادنیٰ درجے کی تحلیل ہوتی ہے، اور یہ "ضعف قلب" ادنیٰ درجہ کی تحلیل قلب وعضلات کا مرض ہے، یعنی دل کے عضلات پھیل جاتے ہیں، پیشاب سفید بار بار کثیر مقدار آتا ہے، جسم درد،

خصوصاً ٹانگیں درد، طبیعت نڈھال، صبح اٹھنے کو دل نہیں چاہتا، عجیب اداسی کی کیفیت پائی جاتی ہے، مزاج میں بھی چڑچڑاپن پایا جاتا ہے، اگر مریض کی طبیعت کے خلاف کوئی بات کی جائے تو اندر ہی اندر کھولتا رہتا ہے، اور زیادہ طیش آنے پر یکبارگی بھڑک اٹھتا ہے، اپنے آپ سے اوازار رہتا ہے **علاج** بادیان خطائی اور دارچینی کے قہوے میں لیموں نچوڑ کر پلائیں، صبح مربہ آملہ پانچ دانے دھو کر کھائے، یا اعلیٰ قسم کا ایک بڑا سیب کھائے، شام چار بجے دواء المسک بارد جواہر دار ایک چمچ کھائے بعد میں مسمی یا گاجر کا جوس پیئے، مربہ بہی عجیب تاثیر رکھتا ہے، کیوں نہ رکھے آپ کے اور میرے آقا رسول اللہ ﷺ نے بھی بہی کو دل کے لئے فائدہ مند تجویز کیا ہے۔

دیگر۔ کھانے پینے والی جن چیزوں کی بنیاد ترشی پر ہو وہ سب دل کے لئے مفید ہوتی ہیں، کسی ماہر حکیم سے غذا تجویز کرائیں، حکیم کو چاہیئے اول کولیسٹرول چیک کروائے بعد میں مقوی ومفرحات تجویز کرے۔

تمباکو نوشی، فاقہ کشی، جلق، کثرت جماع، انفعالات نفسانیہ مثلاً رنج والم، فکر وتردد، خوف ودہشت، کثرت ورزش، کثرت گوشت خوری، چائے، کافی، وغیرہ سے پرہیز کریں، سبزیاں استعمال کرے، ترش پھلوں کے جوس پیئے۔

دیگر۔ اس مریض کو چاہیئے کہ Q طاقت میں کریٹے گس دس قطرے روزانہ صبح شام نہار پانی کے ایک چمچ میں ملا کر لیتا رہے کیونکہ دل کی قوت کیلئے اس سے بڑھ کر ہومیو پیتھی میں کوئی دوا نہیں ہے۔

کڑل

عضلات میں اس قدر سردی آجاتی ہے کہ ان میں تشنج واقع ہو جاتا ہے، ہاتھ پاؤں کی انگلیوں میں تشنج واقع ہو کر اس قدر کھنچ جاتی ہیں کہ اگر ان کو زور سے سیدھا بھی کیا جائے تو پھر بھی سیدھی نہیں ہوتیں واپس پہلے کی طرح کھنچ جاتی ہیں، کبھی ذیابیطس کے مریضوں کا ایلوپیتھی ادویات کے استعمال سے دل اس قدر کمزور ہو جاتا ہے کہ پہلے ان کے جسم میں دردیں شروع ہوتی ہیں پھر پنڈلیوں میں اور اس کے بعد پاؤں کی انگلیوں اور پنڈلیوں میں کڑل پڑنے لگتے ہیں جو نہایت اذیت ناک ہوتے ہیں۔

علاج جلوتری سو گرام، لونگ پچاس گرام، کلونجی پچیس گرام پیس کر شہد کی مدد سے بڑے چنے برابر گولیاں بنالیں دو دو گولیاں دارچینی لونگ کے قہوہ سے دیں، ایک ٹوٹکا بھی ہے اولذکر گولیاں دینے کے بعد کچھ روز درج ذیل غذائے دوا پر عمل کر لیں دوبارہ کڑل نہیں پڑیں گے، چنے دو سو گرام، پستہ، سوگی، مغز بادام، مکھانے سو سو گرام ملا کر رکھ لیں شام کے وقت ایک مٹھی بھر کر چبا چبا کر کھالیں اوپر سے دودھ کا گرم گرم گلاس پی لیں، نہایت مجرب ہے، شوگر کے مریض سوگی اور مکھانے نہ ڈالیں۔

دیگر ہومیوپیتھی کی دوا کیوپرم مٹیلیکم 200 طاقت میں سات قطرے پانی کے ایک چمچ میں ملا کر صبح شام کچھ دنوں تک دیں مفید ہے۔

دیگر اس مریض کو چاہیئے کہ Q طاقت میں کریٹے گس دس قطرے روزانہ صبح شام نہار پانی کے ایک چمچ میں ملا کر لیتا رہے کیونکہ دل کی قوت کیلئے اس سے بڑھ کر ہومیو

پیتھی میں کوئی دوا نہیں ہے۔

خون کا دباؤ کتنا ہونا چاہیئے

ایک صحت مند شخص کا نچلا بلڈ پریشر نوے اور اوپر والا نوے میں اس کی عمر جمع کر دینے سے سامنے آتا ہے مثلاً ایک شخص کی عمر تیس سال ہے تو اس کا کلیہ 90+30=120 ہوگا، یعنی نوے نچلا بلڈ پریشر ہے اس میں اس کی تیس سال عمر جمع کرنے سے اس کا نارمل بلڈ پریشر ایک سو بیس ہوا اگر اس سے کم یا زیادہ ہو تو یہ شخص دل کا مریض ہوا۔

ہائی بلڈ پریشر

اس دور جدید میں بلڈ پریشر ایک ایسا مرض ہے جس سے بچے بوڑھے، تعلیم یافتہ اور غیر تعلیم یافتہ سبھی واقف ہیں، اس کا خوف ذہنوں میں اس قدر سمایا ہوا ہے کہ جس فرد کو یہ معلوم ہو جائے کہ اسے بلڈ پریشر رہنے لگا ہے اس کی سٹی گم ہو جاتی ہے اور اس کے گھر والے بھی سب ہی پریشان ہو جاتے ہیں کہ اسے دل کا مرض ہو گیا ہے، اس فرد کے ساتھ گھر والوں کا کوئی بھی رشتہ ہو وقتی طور پر سبھی اپنی محبت جتلاتے ہیں، لیکن بعد میں لاپرواہی برتی جاتی ہے پانچ فیصد ایسے لوگ ہوں گے جو اس کا صحیح علاج کراتے ہوں ورنہ.........یہ ایک خطرے کی نشاندھی ہے کہ ابھی کچھ کر سکتے ہو تو کرلو، ورنہ وقت کسی کا غلام نہیں ہے جو تھما رہے۔

یہ مرض جتنا خطرناک ہے اس سے اتنی ہی لاپرواہی برتی جاتی ہے، جب پانی سر سے اونچا ہو جاتا ہے تو پھر اس کی طرف توجہ دی جاتی ہے، لیکن اس وقت اس کے علاج

کیلئے جو رقم درکار ہوتی ہے وہ بہت سے لوگوں کے پاس نہیں ہوتی، اور وہ اس مرض کی بھینٹ چڑھ جاتے ہیں، اگر مرض شروع ہوتے ہی اس طرف توجہ دی جائے اور کسی ماہر اور مستند حکیم سے رجوع کر لیا جائے تو اس مرض کا علاج صرف غذا تبدیل کر کے ہی کیا جا سکتا ہے، نظریہ مفرد اعضاء اربعہ ہمارے پاس ایک ایسا مکمل طریقہ علاج ہے جس سے بلڈ پریشر تو کیا کینسر تک کا علاج کیا جاتا ہے۔

یوں تو اگر دل کے بارے میں تفصیل سے لکھا جائے تو کئی سو صفحے درکار ہیں لیکن کم سے کم لفظوں میں زیادہ سے زیادہ سمونے کی کوشش کروں گا اور کوشش کروں گا کہ اتنا لکھ دوں کہ ایک معمولی سوجھ بوجھ رکھنے والا شخص بھی اس سے فائدہ حاصل کر سکے اور اپنا علاج خود ہی کر لے، اس کتاب کو میں نے آسان سے آسان لفظوں میں لکھنے کی کوشش کی ہے تاکہ ہر خاص و عام اس سے فائدہ حاصل کر سکے، موجودہ ترقی یافتہ جدید دور میں جس قدر آسائشیں مہیا ہیں اسی قدر امراض بھی زیادہ پائے جاتے ہیں، جب ہم دودھ، لسی، مکھن اور دہی کھایا کرتے تھے، صحت بھی اچھی ہوا کرتی تھی رنگ و روپ بھی دیکھنے کے قابل ہوا کرتا تھا خاص کر اب بھی جو خاندان دودھ، لسی، دہی کو اپنائے ہوئے ہیں ان کے چہرے کی تازگی اور سرخی دیکھنے کے قابل ہے، ایک بات یاد رکھنے کی ہے کہ دودھ، دہی، مکھن اور گھی کھانا تو آسان ہے لیکن اس کو ہضم کرنا نہایت مشکل ہے جیسے شہر کے رہنے والے تو یقیناً ہضم نہیں کر سکتے کیونکہ یہ مشقت مانگتا ہے، پسینہ بہانا مانگتا ہے جو صرف گاؤں کے رہنے والے زمیندار ہی بہا سکتے ہیں، اصل موضوع کی طرف آئیں، ہمارے ہاں جب سے چائے اور کوک

نے ڈیرہ ڈالا ہے کسی چہرے کی طرف دیکھنے سے دل کڑھتا ہے، نہ رنگ نہ روپ، عجیب بے رونق چہرے ہیں، جس کو دیکھو اس کے چہرے پر بے خوابی کے اثرات پائے جاتے ہیں، کیوں؟ کیونکہ رات رات بھر ٹیلی ویژن، ڈش اور اب تو کیبل نے جھنڈے گاڑ دیئے ہیں، کھانے پینے کا ہوش نہیں لیکن یہ پتہ ہے کہ کیبل پر اس وقت کونسا پروگرام لگا ہوا ہے، عجیب بدنظمی ہے، رات کو ایک بجے گوالمنڈی چوک سے حلوہ پوری کھائی جا رہی ہے اور گھر آتے ہی سو گئے کم از کم دن کے بارہ بجے بستر سے اٹھے، اب اس وقت ناشتہ تو ملنے سے رہا دو نان ایک چنے کی پلیٹ سے پیٹ کا دوزخ بھرا اور کام کی تلاش میں چل نکلے، بھلے آدمی اب دن کے دو بجے تجھے کون کام دے گا سو آوارہ گردی کر کے محلے میں لوٹ آئے کبھی کسی تھڑے پہ اور کبھی کسی تھڑے پہ بیٹھ کر وقت گذارا اور پھر سے کل والا معمول جاری ہے اور رونا روتے ہیں غریبی کا بتاؤ اس میں حکومت وقت کا قصور ہے یا میرا یا تمہارا؟

یہ بھی زندگی کا ایک رخ ہے، یہ سب کچھ جب ہمارے معاشرے میں ہوگا تو صحت کیسی؟ کس طرح صحت مندرہا جا سکتا ہے؟ انسان صبح اٹھے اللہ تعالیٰ ﷻ کا نام لے، سیر کو جائے وقت پر کام کی تلاش میں نکلے، تو نہ ہی امراض گھیرتے ہیں اور نہ ہی تنگ دستی کا رونا رونا پڑتا ہے، بات دل کے حوالے سے شروع کی تھی لیکن یہ فضول بحث نہیں ہے اس کا بھی بلڈ پریشر کے حوالے سے اس مضمون کے ساتھ تعلق تو ہے، کیونکہ ایسی لاپرواہیاں ہی بلڈ پریشر جیسے عوارض کو جنم دیتی ہیں، آئیں بلڈ پریشر کے حوالے سے دیکھیں کہ آخر یہ کیسا مرض ہے جس سے لوگ اتنا گھبراتے ہیں۔

دل کا کوئی بھی مرض ہو وہ فوراً ہی پیدا نہیں ہوا کرتا بلکہ بتدریج ہوا کرتا ہے، اکثر موروثی ہوتا ہے جو عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ ترقی کرتا جاتا ہے، اس کے علاوہ علاقائی اثرات، ملکی اثرات، جیسے کہ گرم خطوں کے رہنے والوں میں کولیسٹرول عام نہیں ہوتا جتنا کہ مرطوب علاقوں کے رہنے والوں میں ہوتا ہے، **ہر آدمی میں مرض کو قبول کرنے کی استطاعت بھی مختلف ہوتی ہے**، میرے مشاہدے میں آیا ہے کہ مختلف خاندانوں میں مختلف امراض موروثی طور پر پائے جاتے ہیں اسی طرح دل کے امراض بھی ہر کسی میں نہیں پائے جاتے، یہ بھی مشاہدے میں آیا ہے کہ اگر میاں بیوی میں سے میاں دل کے امراض اور بیوی شوگر کے مرض میں گرفتار ہے تو ان کے ہاں ہونے والے لڑکے اکثر دل کے عوارضات اور لڑکیاں شوگر میں مبتلا ہو جاتی ہیں، اس کے علاوہ آج کے جدید امراض سو فیصد ہماری جدید **کیمیکل غذاؤں** کے مرہون منت ہیں۔

بلڈ پریشر

ہمارا دل روزانہ تقریباً ایک لاکھ بار دھڑکتا ہے، اور اس دوران، خون رگوں کے ایک ایسے پیچیدہ نظام میں سے گذرتا ہے، جس کی پوری سمجھ انسانی عقل سے باہر ہے، ان رگوں کی اوسطاً لمبائی ساٹھ ہزار میل ہے، اور اس خون کے سفر میں دل، عضلات اور عمل تنفس اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

فشار الدم کا مطلب بھی عام زبان میں خون کا دباؤ ہے جو خون کی نالیوں پر دل کے پمپ کرنے سے پڑتا ہے اس کی دو اقسام ہیں۔

۱۔فشارالدم قوی (خون کا دباؤ زیادہ) Hypertension

۲۔فشارالدم ضعیف (خون کا کم دباؤ) Hypotension

بلڈ پریشر کی عام تعریف یہ ہے کہ خون جب دل سے رگوں کی طرف دھکیلا جاتا ہے تو یہ رگوں کی دیواروں سے ٹکراتا ہے، اس کا ٹکرانا اگر خون کی نالیوں کی قوت برداشت سے بڑھ جائے تو اسے فشارالدم قوی کہیں گے اور اگر اس کا ٹکرانا رگوں کی قوت برداشت سے کم ہو تو اسے فشارالدم ضعیف کہتے ہیں۔

خون کا دباؤ جب ریکارڈ کیا جاتا ہے تو شریانوں میں سے گذرنے والے خون کی مقدار اور اس وقت دل کی دھڑکن کو مدنظر رکھا جاتا ہے، اسے سسٹولک پریشر یا اوپر کا بلڈ پریشر کہتے ہیں دل کی ایک دھڑکن کے بعد شریان دباؤ ڈالتی ہے، جبکہ دل کے مسلز اپنی اگلی دھڑکن تک کیلئے ڈھیلے پڑ جاتے ہیں، دل کی دھڑکن کے اس مختصر وقفے کے دباؤ کو ڈایاسسٹولک کہتے ہیں، یہ دل کی طرف سے شریانوں میں خون بھیجنے کے بعد کم ترین پریشر ہوتا ہے۔

عام زبان میں ڈایاسسٹولک کو نیچے کا اور سسٹولک کو اوپر کا دباؤ کہتے ہیں، ایک نارمل شخص میں نیچے کا دباؤ 85 تا 90 ہوتا ہے، اس میں اگر اس کی عمر جمع کر دی جائے تو یہ اس کے خون کا اوپر والا دباؤ کہلائے گا جیسا کہ کہیں اور بیان کر چکا ہوں۔

خون میں حرارت یا ریاح بڑھ جائے تو بلڈ پریشر بھی بڑھ جاتا ہے، حرارت بڑھ جائے تو **علاج** کیلئے فوری طور پر خوب نہائیں، ائرکنڈیشن کمرے میں بیٹھیں، ٹھنڈا پانی بار بار پئیں، سیون اپ میں پانی ڈال کر پئیں، شربت بزوری بارد خوب ٹھنڈا کر کے

پیئیں ، اگر پھر بھی کم نہ ہو تو تخم کاسنی سو گرام، صندل سفید سو گرام، دھنیا پچاس گرام، تخم کاہو پچیس گرام پیس کر درمیانہ چمچ تازہ پانی سے لیں، انار، مسمی، گاجر کا جوس پیئیں، تربوز بلینڈ کر کے پیئیں، **اگر ریاح** کی زیادتی سے بلڈ پریشر بڑھ جائے تو فوراً ادرک کا قہوہ شہد سے میٹھا کر کے پیئیں، اس کے بعد سنڈھ سو گرام، اجوائن دیسی پچاس گرام، نوشادر ٹھیکری پچیس گرام، کالا نمک بارہ گرام، کالی مرچ چھ گرام پیس کر رکھ لیں چائے والا چمچ ہر کھانے کے بعد شہد ملے پانی سے دیں۔

دیگر۔ لہسن ایک گرام پیس لیں، چار سو گرام دودھ میں حریرہ بنالیں اور الصبح پیئیں۔

دیگر۔ ادرک کا قہوہ شہد سے میٹھا کر کے پیئیں۔

دیگر۔ مستقل علاج کے لئے کھجور دودھ، خربوزہ، پپیتہ، اونٹنی کا دودھ استعمال میں لائیں، مذکورہ دوا بھی کھاتے رہیں، قبض نہ ہونے دیں، اگر قبض ہو تو دودھ چار سو گرام میں پچاس گرام گلقند خود بنائی ہوئی ابال کر پیئیں۔

دیگر۔ روغن زیتون ایک چمچ صبح شام دودھ میں شہد ملا کر پیئیں۔

نیوٹ۔ بلڈ پریشر خواہ ریاح کی زیادتی کی وجہ سے ہو یا حرارت کی زیادتی کی وجہ سے ہو اس میں چکنائیاں بند کر دینی چاہئیں کیونکہ یہ خون میں کولیسٹرول کی سطح بلند کر دیتی ہیں اس لئے دودھ کو گرم کر کے فریج میں رکھ دیں اور ٹھنڈا ہونے پر اس کی بالائی اتار لیں اور دل کے مریض اب اس دودھ کو گرم کر کے پی سکتے ہیں، اگر اس پر شومئی قسمت سے دوبارہ بالائی آجائے تو پھر اتار دیں، اگر اس دودھ میں سونف اور الائچی سفید ڈال کر ابال لیا جائے تو بہت سے فوائد کا حامل ہے۔

لو بلڈ پریشر

اگر خون میں کولیسٹرول، سردی یا بلغم بڑھ جائے یا ضعف قلب ہو تو بلڈ پریشر لو رہنے لگتا ہے، خون میں سردی بڑھ جائے تو **علاج** کیلئے لونگ سو گرام، کالا نمک پچاس گرام پیس کر زیرو نمبر کے کیپسول بھر لیں ایک کیپسول صبح + دوپہر + شام کھانے سے گھنٹہ پہلے اجوائن پودینے کے قہوہ سے دیں، **اگر بلغم** بڑھ جانے سے بلڈ پریشر کم ہو جائے تو اول تمے کے گودے کو زیرو نمبر کے کیپسول میں بھر کر دو کھلا دیں اور آک کے پتے خشک شدہ سو گرام، نوشادر ٹھیکری سو گرام، سہاگہ سفید پچاس گرام پیس لیں زیرو نمبر کا ایک کیپسول صبح + دوپہر + شام شہد ملے پانی سے کھلائیں، **اگر ضعف** قلب کی وجہ سے بلڈ پریشر کم ہو جائے تو مربہ ہی، مربہ آملہ کھا کر لونگ ، دار چینی، بادیان خطائی کا قہوہ دن میں متعدد بار پلائیں دواء المسک معتدل جواہر دار ایک ایک چمچ صبح شام کھانے سے گھنٹہ پہلے کھلائیں، اگر کولیسٹرول کی زیادتی کی وجہ سے بلڈ پریشر کم ہو جائے تو اس کا علاج کولیسٹرول کے باب میں پڑھیں، حفظ ما تقدم دھنیا خشک اور زرشک کا قہوہ پئیں، ایک کپ قہوہ میں آدھا لیموں بھی نچوڑ لیں۔

عورتوں کے امراض لبن

دودھ کی زیادتی

خون میں بکثرت رطوبات کے باعث یا جب بچے کا دودھ چھڑایا جائے تو دودھ اسی

مقدار میں پیدا ہوتا رہتا ہے اور اسکی زیادتی ہو جاتی ہے، مقوی و مرغن غذاؤں کے استعمال سے، اور مغزیات کے استعمال سے بھی دودھ بکثرت پیدا ہونے لگتا ہے، پستانوں میں تناؤ پیدا ہو کر پستان درد کرنے لگتے ہیں اگر بچے کا دودھ چھڑانے کے بعد یہ مسئلہ پیدا ہوا ہو تو شروع میں دودھ خود بخود بہتا رہتا ہے بعد میں مناسب علاج کرنے سے ٹھیک ہو جاتا ہے، اگر ٹھیک نہ ہو تو ورم پیدا ہو کر بخار آنے لگتا ہے **علاج** اگر بچے کا دودھ چھڑانے سے ہو تو برسٹ پمپ سے دودھ نکال دیا کریں چند روز بعد خود بخود ٹھیک ہو جاتا ہے، اگر کثرت مقوی و مرغن اغذیہ سبب ہو تو اسے دور کریں، اور آملہ پیس کر تین گرام صبح شام پانی سے کھلائیں اور پانی میں ملا کر لئی سی بنا کر پستانوں کے اوپر چند روز لیپ بھی کریں جب اچھی طرح خشک ہو جائے تو کپڑے سے جھاڑ دیں، اس عمل سے دودھ بھی سوکھ جاتا ہے، اور پستان کا ڈھیلا پن بھی نفع کے طور پر دور ہو جاتا ہے، مقوی و مرغن غذاؤں سے پرہیز کریں۔

دودھ کی کمی

دودھ کی کمی کوئی تکلیف دہ مرض تو نہیں ہے لیکن ماں کیلئے اس سے بڑھ کر اور کیا دکھ ہوگا کہ اس کے جگر کا ٹکڑا بھوک سے بلکتا رہے اور وہ ماماتا کی ماری بار بار اس کے منہ میں پستان دے، لیکن چند الٹے سیدھے منہ مار کر پستان چھوڑ دے کیونکہ اسے اس کی ضرورت کے مطابق دودھ نہیں ملتا، بچہ دن بدن غذا کی کمی کی وجہ سے کمزور ہوتا چلا جاتا ہے، اس کا سب سے بڑا سبب ماں کی غذا متوازن نہ ہونا ہے اور ماں کا ضعف اشتہا بھی سبب ہے، جب ماں ہی کچھ نہیں کھائے گی تو دودھ کہاں سے بنے گا، بھس (خون کی کمی) کی

وجہ سے بھی دودھ میں کمی واقع ہو جاتی ہے، اس کے علاوہ دھوپ میں کام کاج کرنا، کوئی رحم کا مرض، انفعالات نفسانیہ بھی سبب ہیں، جیسے کثرت طمث کی وجہ سے کثرت جریان خون وغیرہ، یا بچے سے عدم محبت بھی ایک بڑا سبب ہے **علاج** سب سے پہلے سبب دور کریں اگر پھر بھی مطلوبہ مقدار میں دودھ نہ پیدا ہو تو ہمارے تجربے میں دو تین ادویہ ہیں جن سے مقصد براری ہو جاتی ہے، زیرہ سفید چھ ماشہ آدھا کلو دودھ میں نرم آگ پر اچھی طرح پکائیں جب نصف رہ جائے تو صبح شام نوش کرنے سے چھوٹی موٹی کمی پوری ہو جاتی ہے، سونف کو دودھ میں جوش دیکر پینے کے بھی یہی فوائد ہیں، اس سے بڑھ کر تودری سفید ایک تولہ آدھا کلو دودھ میں نرم آگ پر رکھیں جب دودھ ڈیڑھ پاؤ رہ جائے تو صبح شام پینے سے بہت زیادہ مقدار میں دودھ آنے لگتا ہے، یہ مفرد ادویہ کا کمال ہے، اس کے علاوہ پھل بکثرت کھانے کی تاکید کریں، مقوی و مرغن غذائیں کھائے، دودھ بکثرت پیئے۔

ضعف معدہ

معدہ جب ضعیف ہو جائے تو اس کی کوئی نہ کوئی وجہ ضرور ہوتی ہے، اس کے افعال بگڑ جاتے ہیں اور وہ غذا ہضم کرنے سے قاصر رہتا ہے، یہیں سے نہایت ہٹیلے امراض جنم لیتے ہیں، ضعف معدہ کی کئی ایک وجوہات ہوتی ہیں، کچھ احتیاطی تدابیر اور عام ملنے والی کچھ ادویہ سے علاج ممکن ہے **علاج اور احتیاطی تدابیر**، بھوک لگنے پر ہی کچھ کھانا چاہیئے، کھانے میں پھل، سلاد اور لیموں بکثرت استعمال کیا جائے، کھانے کے ساتھ پانی نہیں پینا، چائے، کولے، پیپسیاں منع ہیں، کھانا اکیلے نہیں کھانا، کھاتے

وقت ٹیلی ویژن قطعاً بند کر دیں، رات کا کھانا نماز مغرب اور نماز عشاء کے درمیان کھا ئیں، جماع کھانے کے کم از کم چھ گھنٹے بعد کریں، دو کھانوں کا وقفہ کم از کم چھ گھنٹے ضرور ہونا چاہیئے، کھانے کے بعد عرق سونف پچاس گرام کے ساتھ مندرجہ ذیل سفوف تین گرام کھائیں، زیرہ سفید، میتھرے سوسو گرام ہلدی، میٹھا سوڈا، پچاس پچاس گرام، کالی مرچ پچیس گرام پیس کر رکھ لیں، دن میں تین بار پانی یا عرق سونف سے لیں۔

دیگر۔ سنگ دانہ مرغ سو گرام، اجوائن دیسی پچاس گرام، نمک سیاہ پچیس گرام پیس کر رکھ چھوڑیں، کھانے کے بعد ایک چٹکی تازہ پانی سے لیں، نہایت مقوی معدہ ہے۔

ضعف ہضم

اس میں معدے کے علاوہ آنتیں بھی کمزور ہوتی ہیں، کبھی کھانا مرغن قسم کا کھا بیٹھے تو پیٹ تن جاتا ہے، ڈکاریں آتی ہیں، پیٹ میں گیس کے گولے بھاگتے پھرتے محسوس ہوتے ہیں، طبیعت بے چین و بیقرار رہتی ہے، بھوک نہیں لگتی، پاخانہ بے وقت اور بگڑے ہوئے قوام میں آتا ہے، کبھی قبض، کبھی پچس کی کیفیت پائی جاتی ہے، ضعف ہضم کے کئی خلطی و کیفیاتی و نفسیاتی اسباب پائے جاتے ہیں، لیکن عام طور پر کھانے پینے کی بے اعتدالی، رات کو دیر سے کھانا اور کھاتے ہی لیٹ جانا، انہی حالات میں جماع کی طرف رجوع کرنا، ریکارڈ توڑ مہنگائی بھی شریک ہے علاج اسباب دور کر کے ہلدی، ملٹھی، سونف، کچور سو سو گرام، کالی مرچ پچیس گرام پیس کر ہر کھانے کے بعد پانچ گرام کھائیں، جب بھوک صحیح لگنے لگے اور استفراغ صحیح ہونے لگے تب

ترپھلہ دو گرام صبح شام دہی کے پانی آدھا کپ سے کھائیں، کھانے میں سلاد اور لیموں کا استعمال کرتے رہیں۔

دیگر۔ زیرہ سفید دو سو گرام، انگوری سرکہ میں بگھو دیں کہ سرکہ زیرہ سے ایک انگل اوپر رہے، جب سرکہ سوکھنے کے قریب ہو دھوپ میں رکھ کر سوکھا دیں، یہ عمل تین بار کریں، اب پیس کر رکھ لیں اور ہر کھانے کے بعد تین گرام دوا تازہ پانی سے لیں، نہایت مقوی معدہ ہے۔

دیگر۔ اگر منہ کا ذائقہ کڑوا رہتا ہو، ہاتھ پاؤں میں جلن پائی جائے، پیشاب اور پاخانہ کم مقدار بار بار آئے اور ضعف ہضم کی علامات پائی جائیں تو دو کیلے دو چمچ بالائی، دو سو گرام دودھ لے کر بلینڈ کر لیں اور بطور ناشتہ استعمال کریں، تین گھنٹے بعد گاجر اور سیب کا جوس ایک گلاس، دو بجے دو چپاتیاں ان میں سے کسی بھی سالن کے ساتھ کھائیں، کدو، ٹینڈے، شلغم سفید، مولی، گاجر، دال مونگ، پانچ بجے سادہ ابلے ہوئے چاول دودھ یا دہی ڈال کر کھائیں، کسی دوا کی ضرورت نہیں ہے۔

دیگر۔ اگر منہ کا ذائقہ کڑوا رہتا ہو، ہاتھ پاؤں میں جلن پائی جائے، پیشاب اور پاخانہ کم مقدار بار بار آئے اور ضعف ہضم کی علامات پائی جائیں لیکن آپ کا کولیسٹرول بڑھا ہوا ہے یا خدانخواستہ شوگر کا مرض ہو تو آب انار بدانہ ایک کپ ناشتے میں لیں، یا تخم پھکی، یا سیون اپ میں پانی ملا کر پئیں، پانی زیادہ پئیں، چھلکا اسبغول میں ملا کر دو چمچ روزانہ کسی بھی وقت کھائیں۔

دیگر۔ اگر ضعف معدہ، معدے کی سردی کی وجہ سے ہو تو اول بھوک نہیں لگتی، اگر

زبردستی کچھ کھالیا جائے تو ہضم نہیں ہوتا، پیٹ میں ہوا کے گولے گھومتے رہتے ہیں، پاخانہ قبض کے ساتھ سفیدی مائل آتا ہے، پیشاب کھل کر بار بار سفید رنگ میں آتا ہے، ٹانگوں میں درد، کمر میں درد رہتا ہے، ہاتھ پاؤں ٹھنڈے رہتے ہوں تو مغز اخروٹ تین گرام شہد میں لت پت کر کے کھائیں اوپر سے ادرک کا قہوہ شہد سے میٹھا کر کے پئیں، اجوائن دیسی سو گرام، زیرہ سفید پچاس گرام، سنڈھ پچاس گرام، کالی مرچ پچیس گرام پیس کر چائے والا چمچ دن میں تین مرتبہ کھانے کے بعد پانی سے کھائیں۔

درد معدہ

درد معدہ کی مقام اور اسباب کے لحاظ سے کئی اقسام ہیں اور ان کا علاج بھی الگ الگ ہے، **اگر درد** معدے کے منہ پر ہو تو یہ گرمی کی زیادتی کی وجہ سے سوزش ہے **علاج** ملٹھی کا سفوف دو گرام، چھلکا چھ گرام، گرم دودھ سے پھانک لیں، اگر کسی ایسی جگہ پر ہوں جہاں یہ دونوں چیزیں نہ مل سکیں تو دونوں میں سے جو بھی ملے پھانک لیں، سارا دن دودھ اور لسی کے علاوہ کچھ نہیں کھانا، کیلا خشک کر کے اس کا سفوف تین گرام دودھ میں پکا کر کھانا بھی یہی حکم رکھتا ہے، اگر کیلا خشک کرنے کی سہولت موجود نہ ہو تو کیلے کا ملک شیک پئیں، کم از کم ایک ماہ کیلئے گرم غذائیں اور مرچ مصالحے سے پرہیز کریں، **اگر درد** معدہ کے پیندے میں ہو تو یہ گیسٹرک السر ہے **علاج** اول ہر قسم کی گرم غذائیں اور مصالحہ جات سے پرہیز کرنا ہے، کھانا وقت پر اور بھوک لگنے پر صبح شام کھانا ہے، جماع کھانے کے کم از کم چھ گھنٹے بعد صرف رات کے آخری پہر میں کرنا ہے، یہ بھی بہتر ہے کہ روٹی سالن چھوڑ کر کچھ روز دودھ، رس، بند، ڈبل روٹی، دودھ

والی سویاں، سوجی کا حلوہ، کسٹرڈ، فرنی جیسی غذائیں ہی کھائی جائیں، ملٹھی سو گرام، سہاگہ سفید سو گرام، ریوند خطائی ایک سو پچیس گرام لے کر پیس لیں دو گرام دوا ہر کھانے کے بعد نیم گرم دودھ سے دیں، **اگر درد** معدے کے جسم میں ہو تو یہ ضعف معدہ کی وجہ سے ہے اور کوئی ثقیل غذا کھالی گئی ہے **علاج** فوری طور پر دیسی اجوائن تین گرام کو پانی سے پھانک لیں، اگر اس علامت کے ساتھ قبض رہتا ہو تو اس میں ایک گرام سوڈا خوردنی شامل کر کے گرم پانی سے لیں، **اگر درد** معدہ کے ساتھ قے والی کیفیت پائی جائے تو یہ ہیضہ کی وجہ سے ہے **علاج** سرخ مرچ پانی کی مدد سے دوبارہ پیس لیں اور چائے والا چمچ شہد ملا کر کھالیں، اوپر سے اجوائن دیسی اور پودینے کا قہوہ پئیں، کچھ بھی مہیا نہ ہو سکے تو پیاز کا پانی نکال کر شہد سے میٹھا کر کے ایک چمچ ہر دس منٹ بعد لیں، جب درد تھم جائے تو اجوائن دیسی اور پودینے کا قہوہ لیموں نچوڑ کر پئیں، دھوپ میں بیٹھیں، **اگر درد** کے ساتھ بل پڑ کر پاخانہ آئے تو یہ گرمی کی زیادتی کی وجہ سے ہے دہی میں چھلکا ڈال کر کھائیں، گرم غذاؤں سے پرہیز کریں۔

متلی

متلی قے کا مقدمہ ہے، متلی خود کوئی مرض نہیں ہے لیکن بعض امراض معدہ و امعاء یا اس کے اردگرد کے اعضاء کے امراض کی نشاندھی کرتی ہے، متلی اس حالت کا نام ہے جو ابکائی سے پہلے پیدا ہوتی ہے یعنی ایسے معلوم ہوتا ہے کہ معدہ اب حرکت کرے گا، ابکائی یا قے ضرور ہونے والی ہے، اس کا سبب اکثر اوقات مواد فاسدہ ہوتے ہیں، جو اپنے فساد کی وجہ سے یا کثیر المقدار ہونے کی وجہ سے معدے پر بوجھ ڈال کر اسے

اذیت میں مبتلا کر دیتے ہیں (یہ مواد معدے کے جوہر یا اس کے طبقات میں سرایت کیے ہوتے ہیں) پہلی صورت میں قے اور دوسری صورت میں ابکائیاں آتی ہیں، معدہ کی سوزش و ورم، شدید کھانسی کرم دیدان، ورم زائدہ اعور، سوزش گردہ، سوزش جگر، ورم جگر، عسر طمث، سوزش و ورم رحم، فتق، بعض متعدی بخار وغیرہ اسباب ہیں، بعض اوقات ایام حمل یا سفر میں متلی یا قے ہونے لگتی ہے **علاج** عقل مند لوگ سفر سے پہلے کچھ نہیں کھاتے اور اپنے ساتھ کوئی نہ کوئی ترشی ضرور رکھ لیتے ہیں اور ضرورت پڑنے پر چوستے ہیں، اگر گھر میں یہ معاملہ پیش آجائے تو فوری طور پر سات عدد چھوٹی الائچی کا قہوہ لیموں نچوڑ کر ایک چمچ پلائیں، دس منٹ بعد دوسرا چمچ دیں اسی طرح آدھا کپ ختم کریں، اگر جوارش الائچی مل سکے تو چائے والا چمچ منہ میں رکھ کر چوستے رہیں، تخم لیموں پیس کر دو رتی، پانی کے ایک گھونٹ سے دیں، کھلی ہوا میں چہل قدمی کرائیں۔

دیگر۔ سیون اپ میں لیموں نچوڑ کر پلانا بھی مفید رہتا ہے۔

دیگر۔ لیموں دو ٹکڑے کر کے ان پر پسی ہوئی چینی لت پت کر کے چوسنا فوراً متلی کی کیفیت کو ختم کرتا ہے۔

قے

اس کا سبب اکثر اوقات معدے کے مواد فاسدہ ہوتے ہیں، جو اپنے فساد کی وجہ سے یا کثیر المقدار ہونے کی وجہ سے معدے پر بوجھ ڈال کر اسے اذیت میں مبتلا کر دیتے ہیں (یہ مواد معدے کے جوہر یا اس کے طبقات میں سرایت کیے ہوتے ہیں) قے

کے ساتھ معدے کے غذائی اجزاء بڑی مقدار میں خارج ہوتے ہیں، ہیضہ بھی ایک سبب خاص ہے، **علاج** پیاز کا پانی ایک چمچ نکال کر اس میں ایک چمچ شہد ملائیں اور آدھا چمچ سرخ مرچ شامل کرکے پلادیں اس کے بعد دس منٹ کے وقفے سے پودینہ اور اجوائن دیسی کا قہوہ پلائیں اگر لیموں میسر ہو تو وہ بھی اس میں نچوڑ لیں، کچھ نازک طبع لوگ معمولی بو سے متنفر ہو کر قے کر دیتے ہیں **علاج** یہ لوگ ہر وقت اپنی جیب میں چھوٹی الائچی اور میٹھی سونف رکھیں جب بھی جی متلائے فوراً سونف اور الائچی چبا لیں، حاملہ کی قے میں مواد نہایت کم خارج ہوتا ہے لیکن اس میں تعفن نہیں پایا جاتا کیونکہ حاملہ کی قے اس اضافی بوجھ کی وجہ سے ہے جو وہ اٹھائے پھرتی ہے **علاج** اسے چاہیئے کہ پیٹ بھر کر کوئی بھی چیز نہ کھائے اور جوارش الائچی تھوڑا تھوڑا چوستی رہے یا سکنجبین گھونٹ گھونٹ پیئے، سیون اپ بھی گھونٹ گھونٹ پینا فائدہ مند ہے، الائچی چباتے رہنا بھی مفید ہے، بمطابق اسباب قے کی متعدد اقسام علاج سمیت اوپر بیان ہوئیں۔

جوارش الائچی کا نسخہ عام نہیں ملتا اس لئے درج کیا جاتا ہے۔

جوارش الائچی۔ دانہ الائچی خرد دس تولہ، آملہ سبز پانچ تولہ، زرشک دو تولہ، چینی پاؤ، آملہ سبز میں پاؤ پانی ڈال کر نرم آگ پر رکھ دیں جب پانی آدھا رہ جائے تو آگ سے اتار لیں اور نیم گرم کو اچھی طرح مسل ڈالیں، اب اس میں پاؤ چینی ڈال کر دوبارہ آگ پر رکھیں جب تین چار جوش آجائیں اتار لیں اور زرشک، دانہ الائچی کوٹ کر ملا دیں، بوقت ضرورت تین ماشہ چٹائیں۔

اخلاط کے مطابق قے کی چار اقسام پائی جاتی ہیں، عضلاتی قے کے بعد منہ کا ذائقہ کھٹا ہوگا، حتیٰ کہ دانت تک کھٹے ہو جاتے ہیں **علاج** اجوائن دیسی چائے والا چمچ اور سبز پودینے کے چند پتے شامل کر کے قہوہ بنا کر پلائیں، ادرک پچاس گرام رگڑ کر اس میں پچاس گرام شہد ملالیں اور چمچ چمچ بار بار چاٹیں، قشری قے میں صفراء خارج ہوتا ہے رنگ زرد یا زردی مائل سبز، ذائقہ کڑوا مقدار میں کم ہوگی **علاج** سکنجبین بنا کر چھوٹے چھوٹے گھونٹ پینے کی ہدایت کریں، سیون اپ میں لیموں نچوڑ کر پیئے، لیموں کا چھلکا سونگھے، سفید انار کا پانی نکال کر ایک ایک چمچ بار بار چوسنا چاہیئے، شربت بزوری پیئے، اعصابی قے میں منہ بھر کر غذائی مواد فاسدہ خارج ہوتا ہے اور منہ کا ذائقہ پھیکا ہوگا **علاج** دارچینی انگلی برابر ایک پتہ اور پانچ لونگ کا قہوہ آدھا لیموں نچوڑ کر پیئے، ایک بڑا لیموں چھلکے سمیت ٹکڑے ٹکڑے کر کے ادرک کے رس میں ابالیں کہ خوب گل جائے اور شہد سے میٹھا کر کے تھوڑا تھوڑا کھائیں، مخاطی قے میں مواد فاسدہ سبزی مائل اور نہایت متعفن گاڑھا مواد خارج ہوتا ہے، منہ کا ذائقہ بکھٹا اور کسیلا ہوگا **علاج** اجوائن دیسی چائے والا چمچ اور سبز پودینے کے چند پتے شامل کر کے قہوہ بنا کر پلائیں، آم اور لیموں کا اچار چٹنی کی طرح رگڑ کر شہد سے میٹھا کر لیں اور تھوڑا تھوڑا چاٹیں، چھوٹی کلیجی خوب مرچ مصالحہ ڈال کر پکا کر کھائیں، اوجھڑی سرکہ ڈال کر پکا کر کھائیں۔

ہچکی

ہچکی وہ حرکت ہے جو عام طور پر مری، معدہ اور نواح معدہ کی کسی آفت سے پیدا ہوتی ہے، ان آفات کی وجہ سے حجاب حاجز اور دوسرے عضلات یک لخت زور سے سکڑتے ہیں، چنانچہ جب ہوا یک لخت حنجرہ کے سوراخ میں داخل ہوتی ہے اور وہ اس کیلئے پورے طور سے آمادہ نہیں ہوتا تو آواز کی ڈوریوں میں جھٹکا لگتا ہے اور ہچکی کی مخصوص آواز پیدا ہوتی ہے ہچکی کی دو اقسام دیکھنے میں آتی ہیں **اوّل** حجاب حاجز کا تشنج وجہء مرض ہے، یہ معدے کی برودت کی وجہ سے ہوتی ہے، کوئی لازع (چپکنے والی) شے کھانے سے یکبارگی پیدا ہوتی ہے، کبھی پہلے معدہ میں جلن ہوتی ہے، اور اس کے بعد ہچکی شروع ہو جاتی ہے، کبھی معدہ میں تناؤ محسوس ہونے کے بعد ہوتی ہے، بار ہا کا تجربہ ہے، جب معدے کو مناسب حرارت پہنچا دی جائے تو مریض ٹھیک ہو جاتا ہے، اس کی ایک مثال یہ بھی ہے کہ اکثر آپ نے دیکھا ہوگا کہ گاؤں کے لوگ جب کسی ہچکی والے مریض کو دیکھتے ہیں تو اسے کوئی بری خبر سناتے ہیں تاکہ اسے فکر لگ جائے، اب یہاں غور کرنے والی بات یہ ہے کہ غم اور فکر دونوں قشری علامات ہیں، جب غم اور فکر پیدا کر دیا جائے تو لازمی بات ہے کہ خون میں گرمی پیدا ہوگی، اور گرمی ہی اس مرض کا علاج ہے، اس کے علاوہ بڑے بوڑھے حقے کے کش لگوا کر بھی اس مرض کا علاج کرتے ہیں، وہ بھی یہی فلسفہ ہے، تمباکو کا مزاج گرم خشک ہے، جب اسے پیا جائے تو یہ اپنے

اثرات خون میں داخل کر کے اس کے سرکل کو تیز کر دیتا ہے لہٰذا علاج ہو گیا، لیکن ہچکی کا مریض جب آپ کے پاس آئے تو اول اس کی تشخیص کریں کہ واقعی یہ قسم معدے کی برودت کی وجہ سے ہے تو اس کا **علاج** کسی بھی گرم ہاضم شے سے کر دیں، مثلاً اجوائن دیسی کا قہوہ شہد ملا کر گھونٹ گھونٹ پیئے یا اجوائن تین گرام، ادرک کا پانی دس گرام، شہد دس گرام ذرا سی دیر کیلئے آگ پر رکھیں جب گاڑھی سی چٹنی کی طرح ہو جائے چمچ سے چاٹ لیں، فوراً اثر پذیر ہے، چارپائی بنانے والا مونج کا بان حقے کی چلم میں تمباکو کی جگہ رکھ کر پئیں، ادرک کا قہوہ شہد ملا کر پیئے، **دوسری قسم** ہچکی حجاب حاجز کی جھلیوں پر قشری سوزش سے بھی ہو جاتی ہے اس کا **علاج** اوّل ایسی چیزیں استعمال کی جائیں جو مفرح خوشذائقہ اور ٹھنڈی ہوں جیسے مربہ آملہ تین سے پانچ دانے، مربہ سیب، سکنجبین، لیموں کا سونگھنا، سیون اپ میں لیموں نچوڑ کر پلانا مفید رہتا ہے، ایک اچھی قسم کا سیب لے کر اس کے ٹکڑے کر کے دو سو گرام پانی میں ڈال کر اچھی طرح ابال لیں اور ٹھنڈا ہونے پر چھلنی سے چھان کر پانی گھونٹ گھونٹ پینا مفید ہے، کینو، مالٹا، سنگترہ، فروٹر، چکوترا جو بھی ملے اس کا رس ایک گلاس چھوٹے چھوٹے گھونٹ پینا مفید ہے، روزانہ صبح خالی پیٹ ایک سیب چھیل کر اس کے اوپر پسا ہوا زیرہ اور نمک چھڑکیں اور کھائیں مفید ہے، جوارش الائچی اس مرض میں خصوصاً مفید ہے، جوارش الائچی ہر گھر کی ضرورت ہے اسے ہمیشہ بنا کر رکھنا چاہیئے۔

دیگر۔ سیب کے چھلکے اور سات عدد الائچی پانی کے ایک کپ میں ابال کر پئیں۔

بدہضمی

اس مرض میں صرف معدہ کے فعل ہضم میں خرابی آ جاتی ہے لیکن اس کی ساخت بچی رہتی ہے، کھانے پینے میں بے اعتدالی، رطوبت ہاضمہ یعنی، معدہ، آنتوں اور لبلبہ کی رطوبت کا کم وبیش ہو جانا، معدے اور آنتوں کا السر، دق وسل جیسے امراض، مادہ نقرس، خون کا دباؤ بڑھ جانا، ضرورت سے زیادہ کھانا، بے وقت کھانا، کھاتے ہی جماع کرنا، کھاتے ہی سو جانا، کھانا کھاتے ہوئے کسی اور طرف متوجہ رہنا جیسے، فلم، ٹیلی ویژن یا کاروباری الجھنوں میں گھرے رہنا اور سوچنا وغیرہ اسباب ہیں، معدہ میں گرانی، نفخ، جلن، جی متلانا، قے، سستی، لاغری، ضعف اشتہا، پیشاب میں رسوبات، جلن کف وپاء، فم معدہ پر دھیما دھیما درد، بے خوابی، اختلاج القلب وغیرہ **علاج** کیلئے اول اسباب دور کریں، دوم اس وقت تک کچھ نہ کھائیں جب تک شدت کی بھوک نہ لگی ہوئی ہو، غذا کو خوب چبا چبا کر کھایا جائے، کھانے کے ساتھ پانی نہ پیا جائے شدید ضرورت کے تحت ایک آدھ گھونٹ پئیں، کھانے کے ساتھ سلاد کا استعمال نہایت مفید ہے، اس مرض میں پھل نہایت مفید اثر رکھتے ہیں اگر دو تین ہفتے صرف پھلوں پر ہی اکتفا کیا جائے تو معدہ اور آنتیں اچھی طرح صاف ہو جاتی ہیں اور اپنے انزائمز پوری طرح تیار کرنے لگتے ہیں اور یوں پرانی سے پرانی بدہضمی بھی دور ہو جاتی ہے، اگر معدے کی جلن، درد یا السر وغیرہ کی کوئی علامت نہ ہو تو ادرک کا قہوہ شہد ملا کر پینا مفید ہے، سوئے، میتھرے، ہلدی، زیرہ سفید، برابر وزن پیس کر رکھ لیں اور کھانے کے

بعد درمیانہ چمچ پانی سے پھانک لیں، بہت مفید چٹکلہ ہے۔

ہیضہ

ہیضہ مہلک امراض میں شمار کیا جاتا ہے، بعض اوقات اس سے آنا فانا موت واقع ہو جاتی ہے، ہیضہ معدے میں غذا کے متعفن ہونے سے پیدا ہوتا ہے اور اگر یہ غذا قے یا دستوں کے ذریعے معدہ اور آنتوں سے نکل جائے تو مریض بچ جاتا ہے ورنہ قیمتی جان تلف ہو جاتی ہے، ہیضہ اکثر موسم برسات میں ہی ہوتا ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ گرمی کے موسم میں پیاس زیادہ لگتی ہے اور تقریبا ہر آدمی پچیس تیس گلاس پانی اور دیگر ٹھنڈے مشروبات پی لیتا ہے، جس سے اول خلطی طور پر خون میں تری سردی پیدا ہو جاتی ہے، جب تر سرد (اعصابی مخاطی) تحریک ہو تو عضلات کے مشینی حصہ میں تسکین پیدا ہو جاتی ہے اس عمل سے خون میں صفراء کی نہایت کمی واقع ہو جاتی ہے اور خون گاڑھا ہو جاتا ہے، دوم خصوصا معدہ کے عضلات میں سکون واقع ہو جاتا ہے کیونکہ معدہ ایک کھانا رکھنے کا برتن ہے جس میں اگر آپ گرم کھانا رکھیں گے تو وہ اس سے متاثر ہوگا اگر اس میں ٹھنڈا کھانا ڈالیں گے تو وہ اس سے بھی متاثر ہو کر ٹھنڈا ہو جائیگا معدے کے اس ٹھنڈے ہونے کے عمل سے غذا پر معدے کے انزائمنز کم مقدار میں پیدا ہو کر کم اثر انداز ہوتے ہیں اور جب غذا ایک ہی جگہ پڑی رہتی ہے تو اس میں کمئی صفراء اور کمئی تیزاب کی وجہ سے تعفن پیدا ہو جاتا ہے، معدہ اس متعفن غذا کا زیادہ دیر متحمل نہیں رہ سکتا اور اس متعفن غذا کو باہر خارج کرنے کے ردعمل کے طور پر معدہ اور آنتوں کی حرکات تیز ہو کر اس غذا کو قے اور دستوں کی شکل میں جسم سے خارج کر دیتی ہیں پس

اس عمل کا نام ہیضہ ہے **علاج** تشخیص مکمل کر کے اول اجوائن دیسی پیس کر اس میں شہد ملا کر دو گرام چاٹ کرا جوائن دیسی اور پودینے کا قہوہ شہد سے میٹھا کر کے گھونٹ گھونٹ پلائیں، سرخ مرچ اور لونگ برابر وزن پیس کر شہد میں ملا کر کم از کم ایک چمچ کھایا جائے مقام معدہ کو روئی گرم کر کے سینک دیں تا کہ بیرونی طور پر بھی علاج میں مدد ملے، مریض کو گرم ماحول فراہم کریں، دھوپ تاپنے کی ہدایت کریں گو یہ گرمی کے موسم میں مشکل عمل ہے لیکن مریض بہت جلد ٹھیک ہو جاتا ہے، رائی پیس کر رکھ چھوڑیں تین گرام یہ مسفوف رائی شہد میں ملا کر چاٹ لیں۔

نوٹ۔ ایسے مریض کے دست اور قے کو روکنے کی تدبیر نہیں کرنی چاہیئے بلکہ سبب دور کرنے کیلئے معدے میں سے متعفن مواد کو خارج کرنا اور معدے کو گرم کرنا اس کا علاج ہے، اگر ایسے مریض کو بخار ہو جائے تو یہ قدرتی طور پر اس کا علاج ہے، بخار اتارنے کی کوشش نہیں کرنی چاہیئے کیونکہ یہ معدہ اور جسم کی گرتی ہوئی حرارت کو بحال کرنے کیلئے ردعمل کے طور پر پیدا ہوا ہے۔

بھوک کی کمی

اس مرض میں یا تو بھوک بالکل نہیں لگتی یا کم لگتی ہے، یا بھوک تو لگتی ہے لیکن مریض سے کھانا کھایا نہیں جاتا، یا وہ کسی خوف سے کھانا نہیں کھاتا، کبھی غذا کی خواہش ہی پیدا نہیں ہوتی، کبھی طبیعت غذا سے متنفر ہو جاتی ہے، اس کے متعدد اسباب ہیں **علاج** اگر طبیعت میں بادی کا رجحان پایا جاتا ہے تو قبض رہتا ہے، پیشاب سرخ زردی مائل یا سفیدی مائل آتا ہے، راتوں کو نیند نہیں آتی، منہ کا ذائقہ قدرے ترش رہتا ہو

تو اجوائن دیسی سو گرام، نوشادر ٹھیکری پچاس گرام، نمک سیاہ پچیس گرام، کالی مرچ بارہ گرام پیس کر رکھ لیں اور ہر کھانے کے بعد دو گرام دوا تازہ پانی سے یا اجوائن پودینے کے قہوہ سے لیں، اگر **طبیعت گرم** ہے تو کبھی قبض اور کبھی پیچس لگے رہتے ہیں، پیشاب زرد رنگ کم مقدار بار بار جلن کے ساتھ آنے لگتا ہے، منہ کا ذائقہ کڑوا اور بے چینی رہتی ہے، دل گھبراتا ہے، سانس پھولتا ہے، منہ سے بو کے بھبکے اٹھتے ہیں، یہ خون میں گرمی بڑھنے کی علامات اور اس سے معدہ کی سوزش وورم ہو کر بھوک ختم ہو جاتی ہے، **علاج تخم کاسنی دو حصے، ہلدی، ملٹھی، سونف** ایک ایک حصہ ملا کر پیس لیں اور کھانے سے گھنٹہ پہلے ایک درمیانہ چمچ پانی سے کھا لیں، **اگر بلغم** کی زیادتی کی وجہ سے معدہ میں رطوبات کا اجتماع باعث مرض ہو تو بھوک بالکل بند ہو جاتی ہے، اگر کچھ کھا لیا جائے تو پیٹ میں نفخ بھر جاتا ہے، پاخانہ دست کی شکل میں زردی مائل سفید آتا ہے، منہ کا ذائقہ پھیکا ہوتا ہے، پیشاب بکثرت بار بار آ کر ٹانگوں میں درد، کمر میں درد، نقاہت جیسی علامات پائی جاتی ہیں **علاج** کیلئے ترشیاں استعمال کریں لیموں کا رس سالن میں شامل کریں، ایک بڑا لیموں لے کر اس کے ٹکڑے کاٹ لیں اور تین گنا پانی ڈال کر آگ پر رکھیں جب لیموں چھلکے سمیت اچھی طرح گل جائے تو نیم گرم ہونے پر اسے کپڑے سے نچوڑ کر پانی نکال کر کھانے سے پندرہ منٹ پہلے پئیں، یا چھوٹی اوجھڑی پکا کر اس میں ایک سے دو چمچ سرکہ شامل کر لیں اور کھانے کے ساتھ کھائیں، اجوائن دیسی، پودینہ، لونگ اور سونٹھ کا قہوہ بنا کر ہر کھانے کے بعد ایک کپ پیئے، یا یہی چار چیزیں پیس کر رکھ لے اور کھانے سے گھنٹہ

پہلے چائے والا چمچ پانی سے نگل لے،اگر سرد مادے نے معدے کو معطل کر رکھا ہے تو بھوک کئی کئی دن نہیں لگتی، قبض رہتا ہے اگر پاخانہ آئے تو مینگنیوں کی شکل میں آتا ہے، منہ کا ذائقہ بکٹھا، طبیعت چڑچڑی، ضدی پن، پیشاب سفید سبزی مائل آتا ہے، جسے مریض دیکھ کر پریشان ہو جاتا ہے، **علاج** رائی سو گرام، اجوائن دیسی سو گرام، نوشادر ٹھیکری پچاس گرام، سنڈھ، کالی مرچ پچیس پچیس گرام پیس کر رکھ لیں ہر کھانے کے بعد چائے والا چمچ لونگ چھ عدد اور تیز پات کا ایک پتہ قہوہ بنا کریں، بھنے ہوئے گوشت بکثرت کھائے، کریلے قیمہ، ساگ، میتھی، پالک کھائے، اگر **سوء مزاج** معدہ سبب ہو تو **علاج** کیلئے موسم کے مطابق قے کرانی چاہیئے، دو گھنٹے بعد نمکین دلیا لیموں نچوڑ کر کھانے کی ہدایت کریں، کھانے کا وقفہ کچھ دنوں کیلئے بارہ گھنٹے کر دیں، **عصبی کمزوری** سبب ہو تو مغز بادام دس گرام، سنڈھ ایک گرام، کالی مرچ دس دانے کوٹ پیس کر صبح شام ایک چمچ گرم دودھ سے دس بیس دن کھلائیں، **پرخوری** سبب ہو تو اس عادت پر کنٹرول کرنا ہی کافی ہے، کثرت شراب نوشی ایک سبب ضرور ہے لیکن ہمارا دین اس کی اجازت نہیں دیتا، شراب حرام ہے، غیر مسلم اسے خوب پیتے ہیں، یہ جگر کو ورم اور کینسر کے درجہ تک پہنچا کر ہی دم لیتی ہے، جب جگر اس درجہ کو پہنچ جائے تو اس کے اثرات سے معدہ اور آنتیں بھی محفوظ نہیں رہتیں، ان میں بھی سوزش و ورم بن جاتا ہے جو بھوک لگنا تو کجا معدے آنتوں کو کئی دوسری علامات و آفات میں مبتلا کر کے زندگی اجیرن کر دیتی ہے اس لئے اول اس بری عادت کو چھوڑ دیں دوم کسی ماہر حکیم سے علاج کیلئے رجوع کریں، مرغن اغذیہ کا کثرت استعمال بھی

ایک سبب ہے **علاج** ایسی عادت کو چھوڑ دینا اور چند روز کیلئے ترشی کا استعمال علاج میں معاون ثابت ہوتا ہے، **رات کو دیر** سے کھا کر اسی وقت سو جانا بھی بھوک نہ لگنے کا ایک خاص سبب ہے، سوچنا چاہیئے کہ اس عادت سے کیا ہوتا ہے کہ پہلا کھایا ہوا ابھی ہضم نہیں ہوتا کہ صبح دفتر جانے کیلئے ناشتہ کرنا ضروری ہو جاتا ہے کیونکہ وہاں تو چائے اور کولے کے علاوہ کچھ نہیں ملنا ہوتا مجبوری ہے کہ ناشتہ ٹھونسنا پڑتا ہے، معدہ دن بدن اس اضافی بار کو اٹھانے سے عاری ہو جاتا ہے اور بھوک بند ہونے کے علاوہ معدے کی بہت سی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہے، صحت روز بروز خراب رہنے لگتی ہے، آخر کار حکیموں ڈاکٹروں کے ہاں حاضری بھی ڈیوٹی کی طرح ادا کرنی پڑتی ہے، اگر کھانا سنت نبوی ﷺ کے مطابق سادہ اور نماز مغرب سے پہلے یا فوراً بعد کھا لیا جائے تو بہت سے تکلیف دہ امراض سے بچا جا سکتا ہے، کبھی لمبی بیماریوں کے بعد بھی بھوک بند ہو جاتی ہے **علاج** کیلئے کچھ روز نرم ولطیف غذاؤں کا استعمال صحت بخش ثابت ہوتا ہے، بھوک کی کمی کی تمام حالتوں میں لیموں کو ایک خاص اہمیت ہے، کسی نہ کسی طریقہ سے اس کا استعمال کرنا نہایت فائدہ مند ثابت ہوتا ہے، اور کچھ نہیں تو کھانے کے ساتھ اس کا اچار ہی استعمال کر لینے سے بھوک کھل جاتی ہے۔

فم معدہ (معدے کا منہ)

معدے کے منہ (عظم القص) پر کھانے کے بعد جلن ہوتی ہے، پھر دبانے سے درد ہوتا ہے اس کے بعد ہر وقت ہلکا ہلکا درد رہتا ہے، جو کھانا کھانے کے بعد بڑھ جاتا ہے، اگر علاج نہ کیا جائے تو ورم کی صورت اختیار کر جاتا ہے اور مریض نہایت پریشان رہنے لگتا ہے، اس پریشانی سے مرض اور بڑھ جاتا ہے، فم معدہ جگر کے آخری نوک دار سرے

کے ساتھ چسپاں ہے، اور دل کے نہایت قریب ہے خصوصاً معدہ بھرے ہونے کی صورت میں تو اور بھی قریب ہو جاتا ہے، اس لئے اس کے درد کو اکثر دل کا درد خیال کیا جاتا ہے، سوءِ مزاج معدہ، گرم خشک غذاؤں کا بکثرت استعمال، تیز مرچ مصالحہ جات کا استعمال، مرغن غذاؤں کا استعمال، بے وقت کھانا، بسیار خوری، رنج و الم، فکرو تردد، کے علاوہ نوے فیصد صفراء کی زیادتی سے سوزش و ورم ہے **علاج** ہلدی، ملٹھی، سونف برابر وزن ملا کر پیس لیں اور تین گرام ہر کھانے کے بعد تازہ پانی سے کھلائیں، ہفتہ دس دن کیلئے روزانہ شام کو چھلکا اسبغول ایک چمچ، نیم گرم دودھ سے کھلائیں، اس درد کیلئے عارضی طور پر زیرہ سفید اور الائچی کا قہوہ پلائیں یا دودھ میں ابال لیں اور پلائیں، گرم اور مرغن غذاؤں سے پرہیز کرائیں، سالن میں نمک مرچ نہایت کم ہو۔

دیگر۔ اگر پیشاب کم مقدار، بار بار، زرد رنگ میں آرہا ہو اور پاخانہ بھی دن میں متعدد بار نامکمل آرہا ہو، نبض باریک اور تیز چل رہی ہو تو دودھ دو سو گرام میں ایک کیلا، ایک انڈے کی سفیدی اور دو چمچ بالائی شیک کر کے پئیں، نہایت مفید و مجرب ہے، چند روز میں ہی فائدہ ظاہر ہوتا ہے، اس کے مستقل استعمال سے پرانی سوزش اور ورم دور ہو کر صحت ہو جاتی ہے۔

سوزشِ معدہ

پیٹ میں مقام معدہ پر مروڑ قسم کا درد ہوتا ہے، جو اسی وقت ختم ہو جاتا ہے یعنی بڑی تیزی سے درد ہو گا لیکن اسی وقت آہستگی سے ختم ہو جاتا ہے، یہ درد وقفے وقفے سے ہوتا ہے، اور خالی معدہ بڑھ جاتا ہے، شکم سیری کی حالت میں کم ہو جاتا ہے، شروع

مرض میں تو اس کا کوئی احساس نہیں ہوتا مگر رفتہ رفتہ یہ درد ہر وقت رہنے لگتا ہے اور درد ہو کر بار بار پاخانہ آنے لگتا ہے، قوت دافعہ تیز ہونے کی وجہ سے کبھی کبھی کچی غذا پاخانے میں خارج ہونے لگتی ہے، اس سے بڑھ کر السر معدہ ہو جاتا ہے، **علاج کیلئے** چھلکا اسبغول میں **ملٹھی** سفوف کر کے برابر وزن ملا لیں، کھانے والا بڑا چمچ کھانا کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے نیم گرم دودھ سے کھلائیں، گرم خشک اور مرغن غذاؤں سے پرہیز کرائیں، کیلے کا سفوف پانچ گرام دن میں تین مرتبہ کھانا بھی مفید ہے، کچے کیلے جو پکنے کے قریب ہوں انہیں کاٹ کر خشک کر لیں اور پیس کر درمیانہ چمچ دو کھانوں کے درمیان نیم گرم دودھ سے استعمال کرائیں، چاول اور ساگودانہ پیس کر کھیر بنا کر دیں۔

احتیاط۔ اگر ہر قسم کے سالن چھوڑ دیئے جائیں اور صرف دودھ، مکھن، بالائی سے روٹی کھالی جائے تو علاج کا وقت آدھا رہ جاتا ہے۔

سوزش وورم امعاء

کیا شہر کیا دیہات ہمارے ملک کی نوے فیصد آبادی اس مرض کا شکار ہے سوزش وورم امعاء اس دور جدید کا خاص تحفہ ہے، کیمیکلز والے پھل اور سبزیاں کھانے سے، ذہنی دباؤ Depression کثرت گوشت خوری، ہوٹلنگ، فی زمانہ مہنگائی کا غم، بڑھتی ہوئی بے روزگاری، بے وقت کھانا، تیز مرچ مصالحہ جات کا استعمال، رنج وغم، انٹی بایوٹکس کا استعمال، اور بھوکے رہنا بھی اس کے اسباب ہیں، شروع مرض میں ناف کے گرد ہلکا ہلکا درد رہتا ہے، جو کھانا کھانے کے بعد بڑھ جاتا ہے، پاخانہ بے قاعدہ آتا

ہے، بھوک کم لگتی ہے، بے خوابی کی شکایت رہنے لگتی ہے، پھر پیٹ بھاری رہنے لگتا ہے، بھوک بالکل بند ہو جاتی ہے، بس ڈکار آتے ہیں، کھانے کے فوراً بعد پاخانے کی حاجت ہوتی ہے، تھوڑا تھوڑا پاخانہ بار بار آنے لگتا ہے، پھر سوزش ورم کے درجہ میں داخل ہو جاتی ہے تو قبض رہنے لگتا ہے، پیٹ سخت ہو جاتا ہے، درد ہر وقت پریشان کرتا رہتا ہے حتٰی کہ چلنا پھرنا مشکل ہو جاتا ہے، مریض صاحب فراش ہو جاتا ہے، رنگ پیلا ہو جاتا ہے، ورم اگر اثناء عشری (بارہ انگشتی آنت) تک پہنچ جائے تو یرقان ہو جاتا ہے، ہلکا بخار رہتا ہے، طبیعت پر نیم بے ہوشی طاری رہتی ہے اور مریض اسی حالت میں دنیا سے رخصت ہو جاتا ہے **علاج** میں نے اب تک جتنا اسبغول کی کھیر کو مجرب پایا ہے شاید ہی کوئی دوا اتنی مؤثر ہو، احتیاطی تدابیر کے طور پر کیسٹر آئیل پیٹ کے اوپر روزانہ رات کو چپڑ دیں تاکہ آنتیں نرم رہیں، اگر قبض ہو تو بیس گرام کیسٹر آئیل تین سو گرام دودھ نیم گرم میں ملا کر پلائیں، تمام قسم کے مرچ مصالحے بند کر دیں، نرم اور زود ہضم غذائیں کھانے کی ہدایت کریں۔ **کھیر بنانے کا طریقہ۔** اسبغول ثابت ایک بڑا چمچ لیکر اس میں آدھا کلو دودھ ڈال کر نرم نرم آگ پر پکائیں جب دودھ تین حصے رہ جائے تو نیم گرم ہونے پر اسے پی لیا جائے، اگر یہ محسوس کریں کہ کھیر کافی گاڑھی ہو گئی ہے اور پینی مشکل ہو رہی ہے تو اس میں گرم دودھ ملا کر پتلی کر کے پی لیں، دن میں ایک مرتبہ کافی ہے۔

دیگر۔ ملٹھی سو گرام، زیرہ سفید پچاس گرام پیس کر رکھ لیں، درمیانہ چمچ ہر کھانے کے بعد نیم گرم دودھ سے کھلائیں، قبض نہ ہونے دیں۔

نوٹ۔ لوگ ذرا ذرا سی تکلیف کیلئے دواؤں کی طرف بھاگتے ہیں، اگر کچھ صبر کرلیا جائے تو اپنے اردگرد بہت سی ایسی اشیاء ہیں جنہیں بطور صحت بخش استعمال کیا جاسکتا ہے، جیسے آنتوں کے امراض کیلئے پھل اتنے مفید ہیں کہ دوا کی ضرورت ہی باقی نہیں رہتی، کیونکہ پھل چونکہ ریشہ دار ہوتے ہیں اور یہ آنتوں کو ہروقت ردی مواد سے صاف کرتے ہیں اس لئے آنتوں کے معمولی مرض سے لے کر ورم، السر کینسر تک پھل نہایت مفید ہوتے ہیں، خاص طور پر، امرود، سیب، سنگترہ، کینو، فروٹر، مالٹا، کیلا، مسمی، چکوترا، رس بیری، انگور، انجیر وغیرہ۔

خصوصاً انجیر آنتوں کے لئے نہایت ہی مفید خشک پھل ہے، اگر تازہ مل سکے تو سونے پہ سہاگہ والی بات ہو گی، تازہ انجیر نمک لگا کر کھانے سے اول پیٹ کے کیڑے مرجاتے ہیں، دوم قبض نہیں ہونے دیتی، سوم معدہ اور آنتوں کو قوت دیتی ہے، چہارم آنتوں کو ردی مواد سے صاف کردیتی ہے، خلطی طور پر تری گرمی پیدا کر کے آنتوں کی سوزش دور کرنے کا سبب بن جاتی ہے۔

ورم معدہ

سوزش سے بڑھ کر پیدا ہونے والا ورم حار ہے، لیکن خلطی طور پر اور اورام بھی پائے جاتے ہیں لیکن جو اکثر پایا جاتا ہے وہ ورم حار ہی ہے، اس حار ورم کا مواد ایک جگہ جمع ہو کر تکلیف کا باعث بنتا ہے، اور اکثر قاع المعدہ کے مقام پر پیدا ہوتا ہے، پیٹ میں بائیں طرف جہاں پسلیاں ختم ہوتی ہیں اس سے تھوڑا سا ناف کی طرف اور اسی طرف کے گردے کے نیچے ہر وقت درد رہتا ہے جو خالی معدے اور ترشی و تیزابیت والی

غذا، تیز مرچ مصالحہ والی غذا کے استعمال سے بڑھ جاتا ہے، اگر دودھ اور دودھ کی بنی ہوئی غذائیں استعمال کی جائیں تو ایسا معلوم ہوتا ہے جیسے ورم کی کوئی علامت موجود نہ ہو، یعنی الکلی کو مانگتا ہے، مردوں اور عورتوں میں یکساں پایا جاتا ہے، عورتوں میں ایام کی خرابی، نقص الدم کی مریض عورتیں، سن یاس کو پہنچنے والی عورتوں کو اکثر ہو جاتا ہے اس کے علاوہ ان مردوں کو ہوتا ہے جو رات کا کھانا دیر سے کھا کر فوراً سو جاتے ہیں، یا جو سارا دن بیٹھے رہیں، گوشت خوری بھی اس کا بہت بڑا سبب ہے، اس کے علاوہ کثرت جماع، مشت زنی، اغلام بازی، سگریٹ و چائے نوشی، شراب کباب کا شوق، کھاتے ہوئے دھیان کسی اور طرف مرکوز ہونا، جیسے فلم، وی سی آر، ٹیلی ویژن، ڈش وغیرہ کی طرف متوجہ رہنا، کھانا کھاتے ہوئے کاروباری الجھنوں میں گرفتار رہنا یا دفتری معاملات کو سلجھاتے رہنا، اسی طرح کے اسباب ہیں **علاج** اول اسباب دور کریں، کھانا کم کھائیں اور دودھ کی بنی ہوئی چیزیں استعمال کریں، جب مرض میں کچھ کمی ہو تو کسی نہایت ہی ماہر حکیم سے رجوع کریں کیونکہ یہ ٹوٹکوں سے ہونے والا کام نہیں ہے، یہی بڑھ کر السر اور کینسر تک کی حد تک پہنچ جاتا ہے، معمولی سے معمولی مرض کو بھی فوراً نوٹ کرنا چاہیئے۔

قروح معدہ

ورم معدہ سے بڑھی ہوئی حالت ہے، معدے میں پھوڑا بن جاتا ہے، ٹیسیں پڑنے لگتی ہیں، تیز بخار رہنے لگتا ہے، جب مادہ پک کر اور پیپ پڑ کر ٹھیک ہو جاتا ہے تو بخار اور درد میں کمی آ جاتی ہے لیکن مقام ماؤف پر سوجن باقی رہتی ہے، پھوڑے کے پھوٹنے

کی علامت یہ ہے کہ رونگٹے کھڑے ہو جاتے ہیں، پاخانہ یا قے میں خون آمیز پیپ خارج ہوتی ہے اور ورم دب جاتا ہے لیکن ٹھیک نہیں ہوتا، کچھ ہی روز بعد یا کسی ترشی و تیزابیت والی غذا کھانے کے فوراً بعد درد پھر شروع ہو جاتا ہے، بخار بھی ہو جاتا ہے، اسباب تو ورم معدہ والے ہی ہیں لیکن یہ ان عورتوں میں زیادہ پایا جاتا ہے جن کی اولادیں زیادہ تعداد میں ہوں یا غریب گھر کی ہوں اور زچگی کے بعد پوری طرح سے کسی نے سنبھالا نہ ہو، زچگی کے فوراً بعد ہی گھر کی ذمہ داریاں بھی نبھانے لگ جائیں، آخر ایک نہ ایک روز خون کی قے ہوتی ہے اور چند ہی دنوں میں دنیا سے ناطہ ٹوٹ جاتا ہے، مردوں میں یہ مرض کم ہی ہوتا ہے لیکن ان جوانوں میں ضرور ہو جاتا ہے جو کھانا کھاتے ہی جماع سے لطف اندوز ہونے کے عادی ہوں، **علاج** اسباب دور کرنے کے بعد وقتی طور پر بہی دانہ منہ میں رکھ کر اس کا لعاب چوسیں، بہی دانہ، گل بنفشہ کا قہوہ پینے کی ہدایت کریں، اس کے بعد کسی ماہر حکیم سے باقاعدہ علاج کیلئے رجوع کریں۔

نوٹ: سنگ جراحت نہایت باریک پیس کر کپڑ چھان کر لیں، پھٹکڑی سفید الگ باریک پیس کر رکھ لیں، روزانہ صبح چار رتی سنگ جراحت اور دو رتی پھٹکڑی ملا کر خالی معدہ نیم گرم دودھ کے ایک کپ سے لیں اور ایک گھنٹے بعد کوئی نرم اور زود ہضم غذا کھائیں، لیکن علاج کی طرف سے غفلت اچھی نہیں۔

جلن معدہ

کھانا کھانے کے بعد فم معدہ (معدے کا منہ) (کلیجہ) (عام فہم لفظ یہی استعمال ہوتا ہے حالانکہ کلیجہ جگر کیلئے مختص ہے) پر جلن محسوس ہوتی ہے، ایسے لگتا ہے جیسے کوئی چھری چلا رہا ہو، اگر اس وقت ڈکار آئے تو اس میں بھی بہت جلن ہوتی ہے، جو مری تک پھیل جاتی ہے، کوئی ٹھنڈی چیز پینے کی خواہش پیدا ہوتی ہے، دل چاہتا ہے کوئی ایسی ٹھنڈی چیز پی جائے جس سے فوراً سکون مل جائے اور ہوتا بھی ایسا ہی ہے کیونکہ ٹھنڈی چیز سب سے پہلے بالکیفیت اپنی سردی سے جلن کے مقام پر سکون دیتی ہے، مزاجاً اثرات مابعد ہوتے ہیں، اگر مریض دودھ پی لے تو علاج ہو جاتا ہے، اگر صرف پانی ہی پیا جائے تو وہ بھی اپنے الکلی (کھاری) اثرات کی وجہ سے فائدہ دے دیتا ہے خواہ وقتی ہی کیوں نہ ہو، دراصل غذا جب معدہ میں کافی دیر پڑی رہتی ہے تو اس میں تعفن پھیلنا شروع ہو جاتا ہے (خواہ اس کی وجہ کوئی بھی ہو) اور اس تعفن کو دور کرنے کیلئے معدہ میں نمک کا تیزاب اپنی مقررہ مقدار 0.4 کی نسبت سے بڑھ جاتا ہے تاکہ اس غذا کا تعفن دور کر دے لیکن ایسا ہو نہیں پاتا اور یہ تیزاب اس متعفن غذا پر اثر انداز ہوتا ہے تو اس میں سے گیسز اٹھ کر اول فم معدہ سے ٹکراتی رہتی ہیں اور یہاں خراش پیدا کر دیتی ہیں، جتنا عرصہ متعفن غذا یہاں پڑی رہے گی تیزاب کا عمل بڑھتا رہے گا اور گیسز فم معدہ سے مسلسل ٹکراتی رہیں گی اور اسی طرح یہ خراش، خارش اور جلن میں

تبدیل ہو جاتی ہے جو بڑھ کر ورم فم معدہ اور مری وحلق کا ذریعہ بن جاتی ہیں، اگر کھانے کے بعد ڈکار میں غذا کا ذائقہ آئے تو یہ جلن ضعف معدہ کی وجہ سے ہے، ضعف معدہ کیلئے **علاج** کچور، سنڈھ، سونف، زیرہ سفید، کچری برابر وزن کالی مرچ نصف پیس لیں اور چائے والا چمچ کھانے سے پہلے پانی سے کھائیں، اگر صرف جلن ہو اور ڈکار میں غذا کا ذائقہ نہ ہو تو یہ سوزش معدہ کا ابتدائی درجہ ہے **علاج** ملٹھی سو گرام، سونف، ہلدی پچاس پچاس گرام پیس لیں چائے والا چمچ ہر کھانے کے بعد پانی سے کھلائیں، نیم گرم دودھ ضرور پیئیں، بعض لوگ کہتے ہیں کہ ہمیں دودھ ہضم نہیں ہوتا وہ دودھ میں زیرہ سفید چائے والا چمچ اور تین الائچی سفید شامل کر کے گرم گرم پیئیں، اگر پھر بھی ہضم نہ ہو تو زیرے اور الائچی کا قہوہ بنا کر اس میں دودھ ڈال لیں یہ چائے کی چائے ہے اور یوں دودھ ہضم بھی ہو جاتا ہے، اگر جلن کے ساتھ ساتھ معدے میں درد بھی ہو تو یہ ورم معدہ کی علامت ہے ورم معدہ کا علاج کرنا پڑے گا، یہاں چٹکلوں سے کام نہیں چلے گا ماہر حکیم سے رابطہ کرنا ضروری ہے، حفظ ماتقدم دودھ میں چھان بورا پکا کر پینا فائدہ دے جاتا ہے لیکن عارضی کیونکہ اس کی قوت واثرات کی نسبت مرض زیادہ ہے، اس مرض میں ایک کیلا، دو چمچ بالائی، دو سو گرام دودھ کا ملک شیک بھی فائدہ مند ہے۔

تبخیر معدہ

یوں تو تبخیر معدہ کے کئی اسباب ہیں لیکن جو عام وقوع پذیر ہیں ان میں سوزش معدہ، بسیار خوری جہاں سے جو بھی ملا صاف کر گئے کسی کا دل کیوں دکھائیں، ضعف

معدہ، ٹھنڈے گرم کی پرواہ نہ کرنا، ابھی چائے پی ہے، اگلے سٹاپ پر گئے تو پیپسی پیش کی گئی پی لی، کھاتے ہوئے دھیان کسی دوسری طرف مبذول رکھنا جیسے ٹی وی پر میچ دیکھنا، کاروباری الجھنوں میں جکڑے رہنا، سرد مشروبات کا خالی معدے بکثرت استعمال کرنا، زیادہ طور پر سبزیاں ہی کھاتے رہنا، گوشت کی طرف سے دھیان ہی ہٹا لینا، وغیرہ اسباب ہیں، یہ دور جدید کا عام پایا جانے والا مرض ہے جس کی وجہ سے کئی اور امراض دامن گیر ہو جاتے ہیں، اس کے علاج سے لاپرواہی نہیں برتنی چاہیئے کسی ماہر معالج سے علاج کروانا چاہیئے، نامکمل ڈکاریں آتی ہیں، کھانے کے فوراً بعد پیٹ بھاری محسوس ہوتا ہے، مریض اس علامت کے ڈر سے کھانے میں کمی کر دیتا ہے کہ پیٹ نہ پھول جائے جس سے جسم دن بدن کمزور ہو جاتا ہے، چہرے کا رنگ پھیکا ہو جاتا ہے آنکھیں اندر کو دھنس جاتی ہیں اور ان کے نیچے سیاہ حلقے پڑ جاتے ہیں، جس سے چہرہ عجیب قسم کا نظر آنے لگتا ہے، چہرے کا نور ختم ہو جاتا ہے، تبخیر معدہ کی وجہ سے بے شمار اور امراض گھیر لیتے ہیں جن کا تذکرہ کرتے ہوئے مریض اپنوں سے بھی گھبراتا ہے، اندر ہی اندر گھلتا رہتا ہے **علاج** اول اسباب کو روکیں، کھانا کھانے کا وقت مقرر کریں اور بھوک سے کم کھائیں یہ سنت نبوی ﷺ بھی ہے **علاج** کچور، سنڈھ، سونف، زیرہ سفید، زیرہ سیاہ، کپور کچری برابر وزن کالی مرچ، کالا نمک نصف پیس لیں اور چائے والا چمچ کھانے سے پہلے پانی سے کھائیں، کھانے کے ساتھ پانی کا استعمال بند کر دیں، پانی کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے یا ڈیڑھ گھنٹہ بعد پینا چاہیئے۔

دوپہر کھانے کے ساتھ سلاد اور لیموں کا استعمال بھی فوائد سے خالی نہیں ہے۔

معدے کا السر

السر زخم کو کہتے ہیں اور یہ کہیں بھی ہوسکتا ہے لیکن عام طور پر معدے کے زخم کیلئے مختص کر دیا گیا ہے، ڈاکٹر لوگ جب معدے میں سے خون آئے تب اسے السر کہتے ہیں، حالانکہ یہ قرب موت کا وقت ہوتا ہے، وہ اس وقت بھی اپریشن کا مشورہ دینے سے نہیں چوکتے لیکن میں ایسا نہیں کرتا کیونکہ السر معدہ تک پہنچنے کیلئے بہت سی منزلیں پہلے طے کرنی پڑتی ہیں اور میں ان میں سے پہلی منزل کو ہی السر سمجھ کر علاج کیا کرتا ہوں، وہ کیا ہیں کہ جب بھوک لگنا بند ہو جاتی ہے، گیس رہنے لگتی ہے، پیٹ میں گڑ گڑ رہتی ہے، معدے کے منہ پر جلن رہتی ہے، پیٹ میں بائیں جانب گردے سے ذرا نیچے بوجھ محسوس ہوتا ہے، اس حالت میں اگر خالی معدے کوئی تیز مشروب جیسے سیون اپ پی لی جائے تو سیدھی اس جگہ پر جا کر لگتی محسوس ہوتی ہے جیسے زخم ادھڑ گیا ہو، اس جگہ پر درد رہنے لگتا ہے جو کھانے کے بعد کم ہو جاتا ہے، اگر تیز مرچ مصالحہ والا سالن کھالیا جائے تو درد شدت اختیار کر جاتا ہے، اب اس مقام پر زخم بن جاتا ہے، یہ السر ہے، مریض تڑپ جاتا ہے کھانے کے نام سے ہی خوف آنے لگتا ہے، جبکہ کھانا کھایا جائے یا نہ کھایا جائے درد کم و بیش ہر وقت رہتا ہے، یہ ایک تسلسل ہے جو السر تک پہنچا کر ہی دم لیتا ہے، گویا یہ سب ایک ہی سیڑھی کے Step ہیں، کوئی پہلے Step پر کھڑا ہے اور کوئی درمیان میں اور کوئی ان Doctors کی بھینٹ چڑھ کر آخری (السر) پر پہنچ جاتا ہے، سوچیں اگر میں شروع سے ہی السر سمجھ کر علاج کرتا ہوں تو کیا یہ غلط کرتا ہوں

؟صرف یہ ہے کہ شروع مرض میں ہلکی پھلکی دوائیں اور باقی درجات کے مطابق دوائیں استعمال کرتا ہوں **علاج** کشتہ سنگ جراح دو حصے، پھٹکڑی سفید ایک حصہ ملا کر صبح نہار منہ چھ رتی، ایک کپ نیم گرم دودھ کے ساتھ کھلائیں، اور کھانے کے بعد دن میں تین مرتبہ ہلدی، ملٹھی، سونف برابر وزن پیس کر پانی سے کھانے کی ہدایت کریں نمک مرچ بند کر دیں دودھ میں زیرہ سفید، الائچی ابال کر پینے کی تاکید کریں۔

بھس ڈکار

کئی دوسرے اسباب کے علاوہ الکلائن غذاؤں کی کثرت سے، کثرت رطوبات اور کثرت رطوبات کی وجہ سے افعال معدہ میں فتور (ضعف معدہ) لاحق ہو جاتا ہے، معدے میں نمک کا تیزاب H.C.I Lavel کم ہو جاتا ہے، چھوٹے چھوٹے نامکمل ڈکار آتے ہیں، کھانا کھایا ہو یا خالی پیٹ ہوں اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا مرض موجود رہتا ہے، تھوک زیادہ آتا ہے، پیٹ بند بند محسوس ہوتا ہے، منہ کا ذائقہ پھیکا رہتا ہے، کارہائے زندگی سست پڑ جاتے ہیں، نیند زیادہ آتی ہے، بھوک بند ہو جاتی ہے، پیٹ میں ہوا کا گولا گھومتا رہتا ہے، فشار الدم ضعیف رہنے لگتا ہے، جمائیاں آتی ہیں پیشاب سفید بکثرت آنے لگتا ہے، جس سے ٹانگوں میں درد رہنے لگتا ہے، صحت دن بدن کمزور سے کمزور تر ہوتی چلی جاتی ہے کیونکہ ڈکاروں کے خوف سے کھانا کم کر دیا جاتا ہے **علاج** اول اجوائن پودینے کا قہوہ لیموں نچوڑ کر پیئے، اجوائن دیسی، لونگ، مکھاں برابر وزن پیس کر چائے والا آدھا چمچ ہر کھانے کے بعد پانی سے کھا کر اجوائن پودینے کا قہوہ پیئے ٹھنڈا پانی اور لیس دار غذائیں قطعاً منع ہیں۔

اونچی ڈکاریں

اسے بھی ایک قسم کی تبخیر معدہ ہی خیال کریں، بہت اونچی آواز سے ڈکاریں آتی ہیں، ڈکاریں آنے کے بعد بھی معدہ بھرا ہوا اور تنا ہوا ہی محسوس ہوتا ہے، معدہ میں خشکی بڑھ کر ریاح کا زور ہو جاتا ہے، خشک گرم علاقوں میں رہنا، بادی چیزوں کا کثرت استعمال زیادہ جاگنا، ترش اغذیہ کا کثرت استعمال وغیرہ اسباب ہیں **علاج** پندرہ بیس منٹ کے ہیر پھیر سے کھانا مقررہ وقت پر کھائیں، کھانے کے ساتھ پانی نہیں پینا، کھانے سے گھنٹہ پہلے یا ڈیڑھ گھنٹہ بعد پانی پی لیں، کھانے کے بعد اجوائن پودینے کا قہوہ پینا ہے، یا ادرک کا قہوہ شہد سے میٹھا کر کے پینے کی ہدایت کریں، اجوائن دیسی سو گرام، سنڈھ، نوشادر ٹھیکری پچاس پچاس گرام، کالی مرچ پچیس گرام پیس کر رکھ لیں، کھانے کے بعد ایک چٹکی بھر (چائے والا آدھا چمچ) پانی سے نگل لیں، انگور اور کھجور اس مرض کیلئے خصوصی پھلوں میں سے ہیں۔

قبض

قبض کو اُمّ الامراض خیال کیا جاتا ہے، قبض جتنا عام ہے اور اس کے مابعد اثرات جتنے خطرناک ہیں اتنا ہی اس کی طرف سے لاپرواہی برتی جاتی ہے، قبض کوئی مرض نہیں ہے بلکہ آنتوں کے کچھ امراض کی نشاندہی ہے اس دور جدید میں قبض ایک عام مسئلہ ہے جو کیا شہر کیا دیہات کم و بیش ہر کسی کو پائی جاتی ہے، بچے بوڑھے، عورتیں سب اس

گرداب میں جکڑے ہوئے ہیں، قبض مردوں کی نسبت عورتوں میں زیادہ پایا جاتا ہے، آنتوں کا مرض ہے، اس کی مثال یوں سمجھ لیں جیسے آپکے گھر کا گٹر بند ہو جائے تو کیا ہوتا ہے، کہ اس سے متعلقہ جتنے بھی سوراخ ہیں سب کے سب ابل پڑیں گے اور پورا گھر متعفن ہو جائے گا، گندے پانی کو جہاں سے بھی رستہ ملے گا ابل پڑے گا، کیونکہ وہ اندر رہ نہیں سکتا اُس کو جہاں کہیں سے بھی رستہ ملا اس نے نکلنا ہے، اور وہ باہر نکل کر پورے گھر میں گندگی پھیلا دے گا، جتنے دن بند رہے گا اتنا ہی تعفن زیادہ پیدا ہو کر بو کا باعث بنے گا، اسی طرح جب قبض کی وجہ سے گیسز پیدا ہوتی ہیں تو پورے خون میں (جیسے گٹر کی پائپ لائن) اس کے اثرات پیدا ہو جاتے ہیں، اور اس کے دباؤ کی وجہ سے گیسز سر کی طرف صعود کر جاتی ہیں، اور اکثر دردِ سر کی شکایت پیدا کر دیتی ہیں، اس ایک قبض کی وجہ سے جریان، احتلام، ضعف باہ، سیلان الرحم، کمئی خون اور کمئی خون کی وجہ سے پوری سلطنت جسم تباہ و برباد ہو کر رہ جاتی ہے، دیکھنے کو معمولی مرض ہے لیکن پھوڑے پھنسی سے لے کر کینسر تک نوبت پہنچا دینے والا مرض ہے، امید ہے بات سمجھ میں آ گئی ہو گی **علاج** اول کھانے پینے کے اوقات مقرر کر کے ان پر سختی سے عمل کریں یہ نہیں ہونا چاہیئے کہ جب، جہاں سے جس وقت جو ملا معدے کی نظر کرتے گئے یہیں سے بہت مزمن امراض پیدا ہو جاتے ہیں، اس عادت کو چھوڑ دینے سے معمولی قبض یہیں پر ٹھیک ہو جاتا ہے اس سے بڑھ جائے تو اول کثرت سے پھل کھائیں اگر اس سے بھی بڑھ جائے تو

1۔ گندم کے آٹے کی بھوسی ایک سے تین چمچ اپنی طبیعت کے مطابق صبح شام تازہ پانی

سے لیں، دودھ میں پکا کر بھی لی جا سکتی ہے۔

2- چھلکا اسبغول نیم گرم دودھ کے ساتھ ایک سے دو چمچ لیں۔

3- دوپہر کے وقت کا کھانا چھوڑ دیں اور امرود لیموں نچوڑ کر کھائیں۔

4- گرم دودھ میں ایک چمچ دیسی گھی ڈال کر پئیں۔

5- گلقند خالص پچاس گرام چار سو گرام دودھ میں ابال کر ایک چمچ روغن بادام کا اضافہ کر کے پئیں۔

6- ڈھائی سو گرام دودھ میں تیس گرام کیسٹر آئیل ملا کر پئیں۔

7- کھانے کے بعد میٹھا سوڈا اور میانہ چمچ پانی سے پھانک لیں۔

8- اگر بلڈ پریشر نہ ہو تو بعض لوگوں کو نمکین پانی سے دو تین دست آ جاتے ہیں۔

9- اپنی طبیعت کے مطابق صبح نہار ایک سے دو چمچ شہد نیم گرم پانی میں ڈال کو پئیں۔

10- دودھ میں گلاب کا ایک تازہ پھول ابال کر پئیں۔

11- شوگر آف ملک (ہومیو پیتھی پاؤڈر ہے) ایک چمچ، نیم گرم پانی کے ساتھ لینے سے قبض دور ہو جاتا ہے۔

12- اسبغول کی کھیر بنا کر کھائیں اس کے اتنے فائدے ہیں کہ احاطہ تحریر میں لانا مشکل ہے، **طریقہ کھیر** ایک چمچ ثابت اسبغول، آدھا کلو دودھ میں نرم آگ پر پکائیں جب دودھ چار سو گرام رہ جائے تو نیم گرم پی لیں، کھانے کے ساتھ پانی نہیں پینا، کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے پئیں یا دو گھنٹے بعد پیا جائے اس کے بڑے فائدے ہیں، جب کھانا کھایا جاتا ہے تو معدہ اپنے عمل سے مخصوص درجہ تک گرم ہو جاتا ہے جو

حرارت غذا کو تحلیل کرنے کیلئے ضروری ہے، لیکن جب ہم کھانے کے ساتھ ساتھ پانی بھی پیتے رہتے ہیں تو اول معدے کی مخصوص حرارت کم ہو جاتی ہے جو غذا کے ہضم کے وقفے کو بڑھا دیتی ہے، دوم کھانے کا قوام رقیق ہو جاتا ہے، جس پر معدے کا تیزاب (نمک کا تیزاب) مؤثر طور پر کام نہیں کرسکتا اور شخص ضعف ہضم کا مریض بن جاتا ہے، اگر شدید ضرورت محسوس ہو تو کھانے کے ساتھ آدھا گلاس سے زیادہ پانی نہیں پینا چاہیے، جس شخص کا نظام ہضم درست ہو اسے الا ماشاء اللہ ہی کوئی مرض لگتا ہے، اس لئے کھانا پینا سنت نبوی ﷺ کے طریقہ پر کھائیں اور صحت جیسی نعمت سے مالا مال ہو جائیں۔

13- گل بنفشہ سو گرام کلو پانی میں رات کو اتنا ابالیں کہ پانی آدھا رہ جائے، صبح مل چھان کر اس میں سو گرام روغن بادام خالص ڈال کر دوبارہ آگ پر رکھیں، آگ دھیمی رکھیں، جب تمام پانی جل جائے اور صرف روغن بادام ہی رہ جائے تو اسے کسی شیشے کے جار میں سنبھال لیں رات کو روزانہ سوتے وقت چھ گرام یہ روغن آدھا کلو گرم دودھ سے پئیں، ایک ہفتے بعد چھوڑ دیں اب کبھی کبھی لیتے رہیں، قبض ہمیشہ کیلئے دور ہو جائیگا۔

14- انگور تازہ خوب پکے ہوئے ہوں قبض دور کرنے کے لئے لاجواب ہیں۔

15- پانچ چھ تازہ کھجوریں آدھا کلو دودھ میں ابال کر پینا قبض کو دور کرتی ہیں۔

16- انجیر قبض دور کرنے کیلئے نہایت مشہور و معروف پھل ہے، خاص طور پر بچوں کے قبض میں تو لاثانی چیز ہے، تین سے پانچ انجیر رات کو پانی میں بھگو دیں صبح نہار کھالیں

اور اوپر سے گرم دودھ پی لیں، بچوں کو ان کی چٹنی بنا کر کھلانے سے قبض کے علاوہ بہت سے فوائد حاصل کیے جا سکتے ہیں، بچوں کے بڑھے ہوئے ٹانسلز کا شافی اور بے خطا علاج ہے، تین انجیر دو کھجور، ایک چٹکی بھر زیرہ سفید، معمولی نمک ملا کر چٹنی رگڑ کر بچوں کو کھلانے سے ٹانسلز دور ہو جاتے ہیں۔

17- قبض دور کرنے کیلئے خربوزہ مشہور عام ہے، ایک وقت کا کھانا چھوڑ کر پیٹ بھر کے خربوزہ کھانے سے قبض دور ہو جاتا ہے۔

18- تربوز کے فوائد احاطہ تحریر میں لانے مشکل ہیں لیکن قبض دور کرنے اور جگر، معدہ، گردے اور مثانے کی گرمی دور کرنے کیلئے اس کی کافی شہرت ہے۔

19- سیب اگر خوب پکا ہوا اور خوش ذائقہ ہو تو قبض دور کرتا ہے، چھلکے سمیت ہی کھانا چاہیئے، بلکہ معمولی نمک لگا لیا جائے تو اس کی قوت ہضم بڑھ جاتی ہے۔

20- کیلا موٹا موٹا چبا کر کھانا بھی قبض دور کرتا ہے لیکن پانچ دس کھانے چاہئیں۔

21- آلو بخارا پیٹ بھر کر کھانا قبض اور حرارت دونوں کو ختم کرتا ہے۔

حاملہ کی قبض

حاملہ کی قبض بھی ایک مسئلہ ہے کہ اسے کوئی مسہل (دست لانے والی دوا) نہیں دیا جا سکتا کیونکہ اس سے اسقاط کا خطرہ رہتا ہے **علاج** قبض کا بیان پڑھیں اس میں بہت سے چٹکلے بیان کیے گئے ہیں کسی بھی بے ضرر طریقہ سے قبض کو دور کرنے کی کوشش کریں اگر پھر بھی قبض دور نہ ہو تو سو گرام عرق سونف میں پچاس گرام املتاس کچل کر ڈال دیں، دس منٹ بعد مل چھان کر حاملہ کو پلا دیں مجرب نسخہ ہے، اگر اس سے بھی

معاملہ سخت ہو تو کسی ماہر حکیم سے رجوع کریں۔

نوزائیدہ کی قبض

نوزائیدہ بچوں کو فوراً پاخانہ آنا چاہیئے، کبھی ان کو ایسا نہیں ہوتا، اور اس کے بعد بھی وہ مستقل قبض کے مریض بن جاتے ہیں جو ان کی زندگی کیلئے بہت سی پریشانیوں کا سبب بن جاتا ہے، خود سوچیں کی جو بچہ پیدا ہوتے ہی آنتوں کے امراض لے کر پیدا ہوا ہے اس کی کل کیسی ہوگی؟

بچوں میں یہ علامت ماں باپ سے ورثے میں ملتی ہے لیکن قابل علاج ہے اس کا فوراً تدارک کرنا چاہیئے ورنہ کل کے لئے پھر بے شمار مسائل ہیں۔

علاج۔ نوزائیدہ بچے کو صرف شہد چٹائیں، اول تو اسی سے پاخانہ (ڈاسا) آ جائے گا اگر اس سے مقصد براری نہ ہو تو شہد، بادام روغن اور کیسٹر آئیل برابر وزن ملا کر رکھ لیں، آدھا چائے والا چمچ بچے کو پلائیں، پیٹ پر بھی کیسٹر آئیل چپڑ دیں اور کپڑے پہنا دیں، تا کہ جسم کی دھیمی حرارت سے یہ کیسٹر آئیل جذب ہو اور آنتوں کو نرم کر دے، تقریباً ہر دواخانے نے جنم گھٹی اسی مقصد کیلئے بنائی ہوئی ہوتی ہے اسے استعمال میں لائیں، اگر بچہ دو تین ماہ کا ہو گیا ہے اور اسے قبض کی شکایت ہے تو اس کے پیٹ پر بھی رات کو سوتے ہوئے کیسٹر آئیل چپڑ دیں اور صبح مقعد میں بتی چڑھائیں پاخانہ آ جائے گا (بتی عام میڈیکل سٹورز پر مل جاتی ہے) بچے کی ماں کو دودھ میں کیسٹر آئیل،

روغن بادام اور شہد ایک چمچ ملا کر نیم گرم پینے کی ہدایت کریں، یا گل بنفشہ تین گرام اور گلاب کا ایک تازہ پھول دودھ میں ابال کر پلائیں، اور بچے کی ماں اپنی غذا پر خصوصی توجہ رکھے، ایسی غذائیں کھائے جو قبض کشا ہوں، یعنی ریشہ دار سبزیاں اور پھل استعمال میں لائیں، طبیعت کے مطابق کبھی کبھی دودھ میں گلقند پانچ تولے اور روغن بادام ایک چمچ شامل کر کے نیم گرم پیئے نفیس طبع عورتیں صرف غذا اور پھلوں کے ذریعے ہی اس کا حل کریں، بہت سے پھل قبض دور کرتے ہیں جن کا ذکر قبض کے بیان میں ہوا ہے، ان سے فائدہ حاصل کریں۔

گیس

اس دور عزیز کا سب سے بڑا مسئلہ شاید گیس ہی ہے، کوئی شخص شاید ہی ایسا ملے جو گیس کا شاکی نہ ہو ہر آدمی گیس کا ستایا ہوا ہے، گیس کا سب سے بڑا سبب بے وقت کھانا اور وقت آنے پر بھوک نہ ہوتے ہوئے کھانا کھانا ہے، یعنی بھوک نہیں ہے لیکن چونکہ کھانے کا وقت ہو گیا ہے کھا لیا جائے، یہ کھانا صحیح طریقے سے ہضم نہیں ہوتا، کیونکہ پیٹ پہلے ہی خالی نہیں ہوتا اور یہ متعفن ہو کر پیٹ کو گیس سے بھر دیتا ہے، بسیار خوری بھی ایک وجہ ہے جس سے بھی ملنے گئے اس نے جو پیش کیا اس کا دل رکھنے کیلئے کھا لیا، یہ نہیں سوچا کہ میرے لئے مستقل گڑھا کھدر رہا ہے، کسی کو گیس بن کر خارج ہوتی رہتی ہے اور وہ اسے صحت کی علامت سمجھ بیٹھا ہے اور کسی کے پیٹ میں گیس گھومتی رہتی ہے جس سے وہ عاجز آیا ہوا ہے **علاج** اول سبب دور کریں کھانے کا وقت مقرر کریں، بے وقت کچھ نہیں کھانا اور جب وقت ہو، بھوک بھی لگی ہوئی ہو تو پھر جو بھی

ملے کھالینا ہے، خواہ بسکٹ چائے ہی پینی پڑے، پیٹ بھرنا ہے، لیکن گنجائش رکھ کر!!
اس کے بعد کھانے کے ساتھ پانی نہیں پینا اس کا ذکر پچھلے قبض کے باب میں ہو چکا ہے، اول تو انہی تدابیر سے گیس ٹھیک ہو جاتی ہے ورنہ اگر ضرورت پڑے تو پیٹ کا تعفن دور کرنے کی تدبیر کرنی ہے، ایسی ادویہ استعمال کریں جو تعفن دور کرنے کے ساتھ ساتھ معدے اور آنتوں کیلئے قوت بخش ہوں، کھانے کے ساتھ سلاد کا اہتمام کریں، اس پر لیموں نچوڑیں، اس عمل سے بہت سے امراض دم دبا کر بھاگ جاتے ہیں، سالن میں چند قطرے لیموں نچوڑ لیں یا سرکہ ایک چمچ ڈال کر کھائیں، کھانا ناپ تول کر کھائیں اور ہمیشہ بھوک رکھ کر کھائیں کبھی پریشانی نہیں ہوگی، دوا کے طور پر زیرہ سفید دو سو گرام، سنڈھ سو گرام، میتھرے سو گرام، ہلدی سو گرام، دھنیا خشک پچاس گرام، [illegible] پچیس گرام، نوشادر ٹھیکری بارہ گرام پیس کر رکھ لیں، سالن کے اوپر مصالحہ کی طرح چھڑک کر کھالیں یا کھانے کے بعد پانی کے دو گھونٹ سے ایک چائے والا چمچ کھالیں۔

<u>دیگر۔</u> اجوائن دیسی سو گرام، تمہ مشہور چیز ہے اس کا گودہ پچاس گرام، نوشادر ٹھیکری پچیس گرام، کالی مرچ، کالا نمک بارہ بارہ گرام پیس کر رکھ لیں، ایک گرام ہر کھانے کے بعد تازہ پانی سے چار چھ روز لے لیں، مستقل عادت نہ بنائیں، کہ اس کے استعمال سے جگر اپنے فعل کو تیز کر کے کئی دوسرے مسائل کھڑے کر دیگا، عارضی طور پر استعمال کرنے میں کوئی ہرج نہیں ہے کیونکہ گیس صرف معدے میں موجود غذا کے تعفن کا نام ہے، اسی طرف توجہ دیں، اس تعفن کو دور کریں گیس خود بخود ختم ہو جائے

گی، جسے معدے کا تعفن ہوا سے اول گیس اور پھر ہٹیلے امراض کیلئے تیار رہنا چاہیئے۔

اپھارہ

کم تعلیم یافتہ لوگوں کے ہاں عام بولا جانے والا لفظ ہے جس کا اطلاق پیٹ کے پھول جانے پر ہوتا ہے بے شک اس میں آنتیں مریض ہوں یا معدہ اسے اپھارہ چڑھ جانا ہی بولا جاتا ہے، کوئی بھی چیز کھانے سے پیٹ ڈھول کی طرح پھول جاتا ہے حتیٰ کہ پانی کے چند گھونٹ پینے سے بھی یہی کیفیت ہو جاتی ہے، عام طور پر اس کے دو اسباب ہیں اول ضعف معدہ کہ غذا جلد ہضم نہیں ہوتی، دوم سبب سوزش معدہ و امعاء ہے کہ جوس معدی اور آنتوں کے انزائمنر کے افرازات مقررہ مقدار میں غذا پر اثر انداز نہیں ہوتے اور غذا معدہ اور آنتوں میں پڑی رہتی ہے، دونوں کا **علاج** الگ الگ ہے، ضعف معدہ سبب ہو تو ضعف معدہ کا باب پڑھیں **یا** سنگ دانہ مرغ سو گرام، سنڈھ پچاس گرام، کپور کچری، اجوائن دیسی، پچیس پچیس گرام، نوشادر ٹھیکری بارہ گرام پیس کر رکھ لیں ہر کھانے کے بعد دو گرام دوا تازہ پانی سے کھائیں **سوزش معدہ و امعاء** سبب ہو تو اول مرچ مصالحہ جات اور مرغن غذائیں بند کر دیں، **ملٹھی** سو گرام، سوڈا خوردنی سو گرام (آئی سی آئی کمپنی کراچی کا لے لیں اس میں نمک کی مقدار قدرے کم ہوتی ہے) ہلدی پچاس گرام، بہی دانہ، گل بنفشہ **پچیس پچیس** گرام پیس کر اس میں دو سو گرام چھلکا اسبغول ملا لیں، ایک چمچ صبح شام کھلائیں، کھانا بھوک رکھ کر کھائیں، کھانے کے ساتھ پانی قطعاً نہ پئیں۔

روزہ رکھنا اس مرض کیلئے اکسیر اعظم کا درجہ رکھتا ہے۔

آنتوں کا السر

آنتوں کے السر کے بے شمار اسباب ہیں، اگر علاج کی طرف سے غفلت برتی جائے تو کینسر تک نوبت پہنچ جاتی ہے، مریض اور اس کے اگلے پچھلے سب گھن چکر بنے رہتے ہیں لیکن کہیں سے بھی خوشی کی ندا نہیں آتی **علاج** ہمارا سالوں پر محیط معمول ہے، اول تمام قسم کے مرچ مصالحہ جات بند کر دیں، ڈبل روٹی پر مکھن، بالائی لگا کر کھائے، اسبغول کی کھیر روزانہ ایک وقت کھلائیں جب خون آنا بند ہو جائے، درد ختم ہو جائے تو تخم کاسنی دو سو گرام، ہلدی سو گرام، ملٹھی سو گرام، سونف سو گرام، پیس کر درمیانہ چمچ دن میں تین مرتبہ کھانے کے بعد دو گھونٹ پانی سے کھائیں، کیلا، مکھن، بالائی اور سفید دانوں والا میٹھا انار اس مقصد کیلئے خصوصی طور پر مفید ہے۔

آنتوں کے کیڑے

عام طور پر بچوں کی آنتوں میں کیڑے پائے جاتے ہیں جس سے ان کی صحت دن بدن خراب ہوتی چلی جاتی ہے، چہرے کا رنگ خاکستری زردی مائل، پیٹ قد سے کافی بڑھا ہوا ہوتا ہے، براز کا قوام ایک جیسا نہیں رہتا، کبھی قبض اور کبھی پیچس کی کیفیت پائی جاتی ہے، بچہ کھاتا بُہت ہے لیکن لگتا نہیں **علاج** کمیلہ تین ماشہ، سو گرام دہی میں ملا کر صبح شام کھلائیں، تیسرے روز دو تولہ کیسٹر آئیل میٹھے دودھ میں ملا کر پلائیں، تاکہ سب

کیڑے نکل جائیں، ہفتے میں دو مرتبہ ایسا ہی کریں، دو ہفتے کرلیں، سب کیڑے نکل جائیں گے، کھانے پینے میں پھلوں کی طرف زیادہ توجہ دیں۔

پیچس

یہ مرض وباء بھی پھیلتا ہے، کثرت رطوبات اور کثرت صفراء کی وجہ سے بھی ہوتا ہے، اگر وباءہو تو اچانک ہی پیٹ میں درد اٹھتا ہے اور زرد رنگ کے پتلے پاخانے شروع ہو جاتے ہیں اگر علاج کی طرف سے لاپرواہی برتی جائے تو آؤں اور خون آنے لگتا ہے

علاج شربت بزوری، انجبار یا فقط دہی کے ساتھ چھلکا اسبغول ایک چمچ پھانک لیں اس سے ایک دو پیچس آنے کے بعد آہستہ آہستہ بند ہو جائیں گے، انہیں فوراً بند نہیں کرنا چاہیئے کیونکہ یہ ایک جرثوے Entamoeba-Histolytica کی چھوت سے آتے ہیں، اس کو نکل لینے دینا چاہیئے، اگر کثرت صفراء سبب ہو تو ناف کے اردگرد پیچ دار درد اٹھتا ہے اور پتلے پیلے پاخانے آنے لگتے ہیں، یہ درد اچانک لور لہردار اٹھتا ہے اور آہستہ آہستہ ختم ہو جاتا ہے، اگر ان کا سبب ورم ہو تو کبھی کبھی ان کے ساتھ پیپ اور خون بھی آنے لگتا ہے جو نہایت بدبودار ہوتا ہے، یہ پیچس دن میں دس بارہ تک آتے ہیں، قوام گاڑھا اور مقدار بھی زیادہ ہوتی ہے، اگر یہ ضعف جان کا باعث بن رہے ہوں تو دہی میں چھلکا اسبغول ایک چمچ ڈال کر کھلا دیں پیچس رک جائیں گے، اس کے بعد دودھ چاول کھلائیں اور اسبغول ثابت ایک چمچ آدھا کلو دودھ میں کھیر کی طرح روزانہ ایک مرتبہ کھلائیں دو ہفتے کافی ہے اگر کچھ علامات باقی ہوں تو کچھ دن اور کرلیں اگر مکمل آرام نہ آئے تو کسی ماہر حکیم سے مشورہ کریں یہ ضروری ہے

کیونکہ جس شخص کا نظام ہضم خراب ہو وہ کبھی بھی تندرست نہیں رہ سکتا بلکہ دن بدن کئی امراض میں گھر جاتا ہے جس کا مداوا مشکل سے ہوتا ہے کیونکہ جس کسی کے پاس بھی جائے گا حالیہ مرض کے تدارک کا کہے گا جب کہ اصل مرض خرابیٔ نظام ہضم ہے اس لئے اس مرض کو معمولی خیال کر کے لاپرواہی نہیں برتنی چاہیئے، گرم خشک اور مرغن غذاؤں سے مکمل پرہیز کریں، مرچ مصالحے قطعاً منع ہیں۔

نوٹ۔ جو پیچس کسی بھی ٹوٹکے اور دوا سے ٹھیک ہونے کا نام نہ لیں، ان کیلئے ایک کپ چائے پکا کر اس میں دو کپ پانی ڈال کر پئیں، دن میں دو تین مرتبہ کافی ہے، نہایت مفید و مجرب ہے۔

جو پاخانے کثرت رطوبات کی وجہ سے آئیں وہ دراصل معدے کے عضلات کا سکون ہے، یہ کبھی بل پڑ کر اور کبھی بغیر درد کے کثیر آتے ہیں، شروع میں گاڑھے اور آخر میں پانی جیسے پتلے آنے لگتے ہیں، جن سے جسم میں پانی کی کمی ہو کر جان کے لالے پڑ جاتے ہیں **علاج** ہیضے کی طرح کریں، فوراً سرخ مرچ گھوٹ کر ایک گرام، شہد، اور پیاز کا پانی ایک چمچ ملا کر کھائیں اور اجوائن دیسی، پودینہ، لونگ، یہ تینوں برابر وزن ملا کر چائے والا چمچ ایک کپ پانی میں قہوہ پکا کر اس میں ایک لیموں نچوڑ کر پئیں، دال مسور پتلی سی پکا کر پلائیں، ادرک کا قہوہ شہد ملا کر پئیں۔

خونی پیچس

صفراوی پیچس کا جب علاج نہیں کیا جاتا تو یہ بڑھ کر آؤں اور خونی پیچس کی شکل اختیار کر جاتے ہیں **علاج** دہی میں چھلکا اسبغول ملا کر کھائیں اور اسبغول کی کھیر کم از کم

پانچ روز ضرور کھائیں اگر علامات باقی رہیں تو کچھ روز اور کرلیں گرم خشک اور مرغن غذاؤں سے مکمل پرہیز کریں، مرچ مصالحے قطعاً منع ہیں۔

کھیر کا طریقہ. ایک چمچ اسغول ثابت لے کر آدھا کلو دودھ میں نرم آگ پر پکنا رکھ دیں جب دودھ آدھا رہ جائے نیم گرم ہونے پر پی لیں اگر کھیر زیادہ گاڑھی ہو تو اس میں مزید دودھ ڈال کر پتلی کر کے پی لیں، کیونکہ کئی نفیس طبع لوگ یہ کھیر نہیں پیتے۔

دیگر. جامن کے پتے رگڑ کر ان کا پانی چینی ڈال کر دو تین گھونٹ پینا مفید ہے، جامن کے پتوں میں سے پانی نکالنا مشکل ہوتا ہے، جامن کی پانچ کونپلیں لے کر ان کو پانی کے چھینٹے کی مدد سے رگڑیں جب چٹنی سی بن جائے نچوڑ لیں ایک یا دو چمچ پانی نکلے گا اسے پی لیں فوراً فائدہ ہوگا۔

دیگر. دار چینی سفوف بنا کر رکھ لیں ہموزن چینی ملا کر درمیانہ چمچ دہی میں ملا کر کھانا مفید ہے۔

دیگر. ہریڑ کو روغن بادام میں چرب کر کے توے پر معمولی سا بھون لیں اور اس کے نصف سنڈھ پیس کر رکھ لیں بوقت ضرورت دو گرام دوا دہی کی کھٹی لسی سے کھلائیں۔

دیگر. تیس گرام کالے چنے، ایک ہریڑ رات کو پانی میں بھگو دیں صبح چبا چبا کر کھا لیں اس سے پیچس کی پرانی سے پرانی علامت بھی چند روز میں دور ہو جاتی ہے، اگر ہضم کرنے میں دقت ہو تو اس پر آدھا لیموں نچوڑ لیں، اگر اس طریقہ سے بھی بوجھ محسوس ہو تو چنے اور ہریڑ رات کو پانی میں ابال کر رکھ دیں اور صبح نہار معمولی چینی ڈال کر کھا لیں، اس کا معمول رنگ سرخ اور معدے کو لکڑ ہضم پتھر ہضم کے مصداق قوی

کر دیتا ہے، آزمائش شرط ہے۔

دیگر۔ ایک کیلا چینی لگا کر خوب چبا چبا کر کھانے سے پیچس ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

اسہال (دست)

کثرت رطوبات سے معدے کے عضلاتی حصوں کا سکون ہے، غذا میں تعفن پیدا ہو جاتا ہے جسے طبیعت باہر نکالنے کے لئے حرکت میں آجاتی ہے، اس کے علاوہ گلی سڑی غذاؤں کا استعمال کرنا بھی سبب ہے، معدہ بند بند معلوم ہوتا ہے، گندی بودار ڈکاریں آتی ہیں، پیٹ میں میٹھی سی درد کی لہر اٹھتی ہے اور دست آنے لگتے ہیں، شروع میں نہایت بودار لیکن دو تین دستوں کے بعد بو ختم ہو جاتی ہے، رنگ بھی سفید ہو جاتا ہے جو اس بات کی نشاندھی کرتا ہے کہ حرارت جسم بالکل کم ہو گئی ہے، مریض نڈھال ہو جاتا ہے، ٹھنڈے پسینے آنے لگتے ہیں، آخر پانی کی کمی اور صفراء کی کمی ہو کر ہونٹ نیلے ہو جاتے ہیں، نبض گم ہو جاتی ہے اور مریض......کے راہی ملک عدم ہونے میں کوئی کسر باقی نہیں رہ جاتی، اگر بچ رہے تو بھی کئی دن کمزوری کا رونا روتا رہتا ہے۔

علاج ہیضے کی طرح کریں، سرخ مرچ گھوٹ کر اس میں شہد ملا کر ایک چمچ کھالیں اور اجوائن پودینے کا تیز سا قہوہ بنا کر پلائیں، پیاز کا پانی اور شہد برابر وزن ملا کر ایک چمچ ہر پندرہ منٹ بعد دیں جب جسم گرم ہونے لگے اجوائن پودینے کا قہوہ لیموں نچوڑ کر پلائیں، اگر بخار ہو جائے تو گھبرانا نہیں یہ صحت کیلئے پیدا ہوا ہے۔

دیگر۔ ہریڑ کا چھلکا سو گرام، ہیرا ہینگ دس گرام پیس کر رکھ لیں بوقت ضرورت دو

گرام دوا تازہ پانی سے، دہی کے پانی سے یا کھٹی لسی سے لیں۔

دیگر۔ انار کا چھلکا یا انار کی تازہ کونپلیں پانی میں رگڑ کر دو گھونٹ پلانا بھی مفید ہے۔

دیگر۔ جو اسہال کسی بھی دوا یا ٹوٹکے سے نہ ہٹیں، زرشک، انار دانہ، پودینہ ایک ایک گرام کا قہوہ پینے سے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

بچوں کے پیچس

بچوں کو پیچس لگ جاتے ہیں جو ماں باپ کی طرف سے آنتوں کی سوزش و ورم کے نتیجہ میں موروثی طور پر ملتے ہیں **علاج** انڈے کی زردی اور سفیدی الگ الگ کر لیں زردی خود پکا کر کھا لیں اور سفیدی کو ایک پیالی میں ڈال کر چمچ سے پھینٹنا شروع کر دیں، اس کے اوپر جھاگ آنے لگیں گے جھاگ اتار کر پھینکتے رہیں، جب جھاگ آنے بند ہو جائیں یہ پانی بچے کو دس منٹ کے وقفے سے چائے والا چمچ بھر کر دیتے رہیں مجرب ہے صرف ایک انڈے سے ہی ٹھیک ہو جاتے ہیں دوسرے کی ضرورت کبھی نہیں پڑی۔

ہومیوپیتھی دوا نکس وامیکا 200 کی ایک خوراک دے کر اگلے روز سے ایلومینا 30 دن میں چار مرتبہ دو تین روز کیلئے استعمال کرا دیں، تالو کے اوپر اسبغول کا پھایہ لگائیں۔

بچوں کے اسہال

بچوں کو اکثر اسہال لگے رہتے ہیں کیونکہ ان کی غذا صرف ماں کا دودھ ہے اور دودھ الکلی ہے معدے میں تیزابیت + صفراء کی کمی ہو جاتی ہے **علاج** سفید پیاز کا پانی نکال لیں اور اس کے ہموزن شہد ملا لیں چائے کا چمچ ہر پانچ منٹ بعد پلائیں جب جسم گرم

ہونے لگے دوا کا وقفہ آدھا گھنٹہ کردیں، معدے کے اوپر میٹھا تیل چپڑ کر روئی گرم کر کے سینک کریں، اگر نقاہت ہو جائے تو ہومیو پیتھی کی دوا ویٹرم البم 30 دیں۔

بواسیر

بواسیر عام پایا جانے والا ہٹیلا مرض ہے کسی کو خون بہت آتا ہے لیکن درد نہیں ہوتا، کسی کو درد اور جلن کے ساتھ خون آتا ہے **علاج** جسے بغیر درد کے خون آتا ہے مکھاں سوگرام، چھلکا ریٹھہ سو گرام پیس کر بڑے چنے برابر شہد کی مدد سے گولیاں بنالیں اور دو گولیاں نیم گرم دودھ میں ایک چمچ دیسی گھی ملا کر دن میں تین مرتبہ کھانے کے بعد دیں، تمام بادی چیزیں اور گرم چیزیں منع کردیں، جسے درد اور جلن کے ساتھ خون آتا ہے صرف چھلکا ریٹھہ پیس کر پانی کی مدد سے بڑے چنے برابر گولیاں بنالیں اور دو دو گولیاں دن میں تین مرتبہ پانی سے کھلا کر دودھ پینے کی ہدایت کریں، تمام گرم اور بادی غذاؤں سے پرہیز کرائیں صرف سبزیاں کھانے کی ہدایت کریں۔

دیگر: سرخ مرچیں جلالیں ان کی راکھ پیس کر رکھ لیں چائے والا چمچ دودھ سے کھلائیں یہ بھی مجرب ہے۔

دیگر: جب درد، جلن کے ساتھ اتنا خون بہہ جائے کہ شدید نقاہت ہو جائے تو گیری انڈیا، اور سنگ جراح برابر وزن پیس کر تین گرام دوا نیم گرم دودھ سے دیں، خون بند ہو جائے گا بعد میں چھلکا ریٹھہ والی گولیاں تین چار ماہ باپرہیز کھانے سے بواسیر کے مسے تک ختم ہو جاتے ہیں۔

دیگر۔ مغز تخم نیم، مغز تخم بکائن پچاس پچاس گرام، پیس کر پانی کی مدد سے بڑے چنے برابر گولیاں بنالیں دودو گولیاں تین مرتبہ دن میں کھانے سے بواسیر ہمیشہ کیلئے دور ہو جاتی ہے بشرطیکہ بادی اور گرم غذاؤں سے پرہیز کیا جائے۔

کیلے کے ملک شیک میں چھلکا اسبغول بواسیر خونی کیلئے اکسیر اعظم کا درجہ رکھتا ہے۔

مقعد کی کھجلی

مقعد کی کھجلی چمونوں (چرنے) کی نشاندہی کرتی ہے، یہ بچوں سے لے کر بڑوں تک کو ہو جاتے ہیں، یہ ایک جرثومے کی چھوت ہے اس کے علاوہ تیز مرچ مصالحہ جات کا استعمال، قبض، ٹائیفائیڈ کے مابعد اثرات، پرانی بدہضمی، بے وقت کھانا، نقص تغذیہ وغیرہ اسباب ہیں، شروع میں بدہضمی رہتی ہے جس کی طرف خیال نہیں کیا جاتا، چنونے کاٹتے ہیں مریض خارش کرنے پر مجبور ہو جاتا ہے، جیسے ہی خارش کرتا ہے، خارش اور بڑھ جاتی ہے، زیادہ خارش کرنے سے مقعد نہایت سرخ اور زخم بن جاتے ہیں، ایک مصیبت سے چھٹکارا حاصل نہیں ہوا دوسری میں پھنس جاتا ہے،

جس شخص کو چنونے ہوں اسے بواسیر کیلئے ہر وقت تیار رہنا چاہیئے (پیشگوئی)

جسے بواسیر ہو اس کی قوت باہ پچانوے فیصد کمزور ہو جاتی ہے (تحقیق)

علاج ہضم صحیح کریں، چنونے ہوں تو کمیلہ ایک ماشہ سے تین ماشہ حسب عمر دہی میں ملا کر کھلائیں، چوتھے روز کوئی میٹھی چیز کھلا کر کیسٹر آئیل دو تولہ پلائیں، پوست ریٹھہ سے آبدست کرائیں، قبض نہ ہونے دیں، کھانا وقت مقررہ پر اور ناپ تول کر کھائیں،

کھانے کی علاوہ موسمی پھلوں کی طرف خصوصی توجہ دیں، قبض کیلئے اس مرض میں چھلکا اسبغول سب سے بہتر دوا ہے۔

موٹاپا

بڑا ہی تکلیف دہ مرض ہے، مردوں میں ادھیڑ عمر میں پایا جاتا ہے اور عورتوں میں اکثر حیض کی بیماریوں کی وجہ سے یا کثرت اولاد جننے کی وجہ سے پایا جاتا ہے، اکثر امیر گھرانوں کا مرض ہے لیکن موروثی بھی پایا جاتا ہے، بسیار خوری (بہت زیادہ کھانا) بھی اس کا ایک بڑا سبب ہے، مردوں میں اس کا اثر اکثر پیٹ پر ہوتا ہے، تو ند بڑھ جاتی ہے جو نہایت بھدی لگتی ہے، انسان بے ڈول سا لگتا ہے، بیٹھ کر کام کرنے والوں میں یہ مرض عام پایا جاتا ہے، اس کے علاوہ رات کا کھانا دیر سے کھانا اور کھاتے ہی سو جانا، مرغن اور چربیلی غذاؤں کا استعمال، انڈے پراٹھا اور دودھ، مکھن، بالائی کا کثرت استعمال وجہ مرض ہے، عورتوں میں اس کی سب سے بڑی وجہ عسر طمث، السر معدہ و امعاء، کھڑے ہو کر پانی پینا، بکثرت چائے نوشی، ورم معدہ و ورم فم معدہ، پھر ان اسباب کی وجہ سے بڑھ کر بلڈ پریشر، بواسیر، شوگر، ضعف ہضم، ضعف معدہ، اور قبض جیسے عوارض پیدا ہو کر جسم موٹا ہو جاتا ہے، پیٹ لٹک جاتا ہے، پستان بھی ڈھیلے ہو جاتے ہیں جو عورت کی خوبصورتی کو گہنا دیتے ہیں، ایسے لگتا ہے جیسے مشکیزے لٹک رہے ہوں، اٹھنا بیٹھنا، چلنا پھرنا، مشکل ہو جاتا ہے، سانس پھولنے لگتا ہے، گویا زندگی اجیرن ہو جاتی ہے، کتنا بھی قیمتی سے قیمتی کپڑا پہن لیا جائے سجتا ہی نہیں ہے، ایسے لگتا ہے بوری میں گوشت ڈال کر سی دیا گیا ہو، پسینہ کی زیادتی ہو جاتی ہے، جس سے مردہ

چوہے جیسی بو آتی ہے، اسی وجہ سے شوہر نفرت کرنے لگتا ہے، اور بعض مرتبہ شوہر نامدار باہر کہانی سیٹ کر لیتے ہیں اور رات کو دیر سے گھر آتے ہیں اور طبیعت کی خرابی کا بہانہ گھڑ کر جلد ہی سو جاتے ہیں، گویا اس ایک موٹاپے کی وجہ سے بے شمار پریشانیاں پیدا ہو جاتی ہیں **علاج** فی الوقت اس کا کوئی علاج دریافت نہیں ہوا، صرف احتیاطی تدابیر سے کام لیتے ہوئے اس مرض سے بچا جا سکتا ہے، مردوں میں اس کا سب سے بڑا سبب بے وقت کھانا کھا کر اسی وقت سونے کیلئے لیٹ جانا ہے، دوسرا سبب دیر سے کھایا اور جماع سے دل بہلانے لگے کہ فارغ ہو کر اکٹھا ہی سوئیں گے، عورتوں میں رحم کے امراض اور کثرت اولاد کو جنم دینا سبب ہے، اس کے بعد ایک یہ بھی سبب پایا جاتا ہے کہ عورتیں اکثر باورچی خانے میں کام کرتے ہوئے کھڑے کھڑے پانی پیتی ہیں اس سے معدے کے امراض شروع ہو کر پوری جسمانی صحت کے ساتھ ساتھ توند نکالنے کا سبب ہیں، ٹانگیں پتلی ہو جاتی ہیں، عجیب قسم کی لگنے لگتی ہیں، اس کے علاوہ کثرت چائے نوشی بھی معدے کی خرابی کے بعد موٹاپے اور کئی امراض کا سبب ہے، ان سب اسباب سے کنارہ کشی کی جائے اور جیسے ہی جوانی آئے اول اپنے حیض کی طرف سے فکر مند ہونا چاہیئے کہ فوراً کسی معمولی خرابی جو کل کو کینسر میں تبدیل ہو سکتی ہے ماہر حکیم سے رجوع کرنا چاہیئے، نظام ہضم کو درست رکھا جائے، غذا بھوک سے کم کھائی جائے، پیٹ بھرتے وقت مدنی آقا صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم کی بھوک اور ان کے کھانے کو مدنظر رکھا جائے، موٹاپا تو کیا کئی دوسرے امراض رفو چکر ہو جائیں گے، آزمائش شرط ہے، کھانے کے ساتھ پانی نہیں پینا، کھانا وقت پر کھانا ہے، بسم اللہ پڑھ

کر ہر کام کرنے سے اس کی تمام خرابیاں دور ہو کر اس میں برکت پڑ جاتی ہے، شیطان لعین کی شراکت ختم ہو جاتی ہے وہ بہت کڑھتا ہے، کھانے میں سبزیوں کا استعمال زیادہ کیا جائے، دوپہر کے کھانے کے ساتھ ایک چھوٹی پلیٹ سلاد ضرور کھایا جائے۔

نسخہ۔ ہریڑ کالی ڈیڑھ سو گرام، دھنیا خشک سو گرام، میتھرے پچاس گرام، پیس کر رکھ لیں ہر کھانے کے بعد چائے والا چمچ تازہ پانی سے لیں۔

دیگر۔ کالی ہریڑ موٹی موٹی کوٹ لیں، درمیانہ چمچ رات کو ایک گلاس پانی میں بھگو دیں صبح مل چھان کر نہار پی لیں، اگر قبض کرے تو اس میں اگلے روز نمک ملا لیں، اگر دست لگ جائیں تو مناسب چینی ڈال کر پئیں۔

دیگر۔ اگر مزاج گرم نہ ہو تو شہد دو چمچ ایک گلاس پانی میں آدھا لیموں نچوڑ کر پینا معدے اور بافتوں کی چربی کو تحلیل کرتا ہے۔

دیگر۔ صبح کی سیر کے فوائد اپنی جگہ مسلم ہیں۔

یرقان زرد

یرقان کثیر الوقوع مرض ہے، جس میں آنکھوں اور جلد کا رنگ پیلا ہو جاتا ہے، صفراء خون کے ذریعے پورے جسم میں پھیل کر اپنے رنگ کو زیر جلد اور آنکھوں میں ظاہر کر دیتا ہے، اسے ہی پیلیا، یا یرقان کے نام سے جانا جاتا ہے **علاج** اول چھلکا اسبغول دودھ میں ایک چمچ ڈال کر کھائیں کہ قبض دور ہو، اگر اس تدبیر سے قبض دور نہ ہو تو تیس گرام کیسٹر آئیل تین سو گرام دودھ میں ڈال کر نیم گرم پئیں، قبض دور کرنا ہر حال میں

ضروری ہے۔

1- بہی دانہ سوگرام، الائچی سفید پچاس گرام، کوزہ مصری ایک سو پچاس گرام پیس کر رکھ لیں تین سے پانچ گرام دہی کی لسی سے دن میں تین مرتبہ کھلائیں۔

2- شربت بزوری تیس گرام میں عرق کاسنی سوگرام ملا کر صبح و شام نہار پلائیں۔

3- دیسی مولی کا پانی سوگرام، شکر سرخ دس گرام ملا کر دوپہر کو پلائیں۔

4- مولی کے پتوں کا ساگ بنا کر کھلائیں۔

5- روٹی بند کر دیں اور صرف گاجر کا جوس صرف تین دن پئیں۔

6- انار سفید ہو یا سرخ اس کا رس پچاس گرام نکال کر اس میں چھوٹا سا لوہے کا ٹکڑا بھگو دیں رات بھر پڑا رہنے دیں صبح لوہا نکال کر رس پلائیں، چند روز کریں انشاء اللہ تعالیٰ ﷻ یرقان جڑ سے ختم ہو کر رنگ چہرہ سرخ ہو جائے گا۔

7- چار بڑے قسم کے لیموں کا رس نکال لیں اور اس میں ایک گلاس پانی ڈال کر دن میں چار پانچ مرتبہ پلائیں انشاء اللہ تعالیٰ ﷻ ایک ہفتہ میں یرقان دور ہو جائے گا۔

8- شربت بزوری بارد تیس گرام، پانی بڑا گلاس، دو بڑے لیموں کا رس ملا دیں اور دن میں چار مرتبہ پینے سے یرقان فی الفور دور ہو جاتا ہے۔

9- اگر ان تدابیر سے فائدہ نہ ہو تو تخم کاہو، تخم خرفہ سیاہ، تخم کاسنی برابر وزن پیس لیں درمیانہ چمچ صبح شام املی آلو بخارے کے شربت کے ساتھ دیں، قبض کا مسلسل خیال رکھیں، اگر پھر بھی فائدہ نہیں ہوتا تو کسی مستند اور ماہر حکیم سے باقاعدہ علاج کی ضرورت ہے۔

10- ان سب تدابیر کے ساتھ اگر بوٹی ''اٹ سٹ'' کی جڑوں کا ہار بنا کر گلے میں

ڈالا جائے تو اللہ تعالیٰ ﷻ کی قدرت سے اس کے دوائی اثرات اس وقت جسم پر اثرانداز ہوتے ہیں جب یہ جسم کے ساتھ مس ہوتا رہے، کچھ لوگ اس پر دم کر کے ہار بناتے ہیں اور دیہاڑی لگاتے ہیں، حالانکہ اللہ تعالیٰ ﷻ نے اس بوٹی میں یرقان دور کرنے کی صلاحیت پیدا فرمائی ہوئی ہے لیکن لوگوں کو علم نہیں ہے، جو بابے اس کا ہار بنا کر دیتے ہیں اور نظر نیاز نہیں لیتے وہ دنیا و آخرت میں کامیاب ہیں۔

یرقان سیاہ

یرقان اصفر کا جب کافی عرصہ علاج نہیں کیا جاتا یا غلط علاج کی وجہ سے صفراء میں احتراق پیدا ہو کر سوداء میں تبدیل ہو کر یرقان سیاہ ہو جاتا ہے، اس کے علاوہ کبھی طحال کے سوء مزاج مادی سے، طحال کے پھول جانے سے، طحال کے سدد سے، پورٹل وین (ورید باب الکبد) کی سوزش وسدے بھی اس کا سبب ہیں، کبھی یرقان زرد کی طرح اس کا مادہ جلد کی طرف نفوذ کر کے یرقان اسود (سیاہ) کا سبب بن جاتا ہے **علاج** اول **گلقند** پچاس گرام کو آدھا کلو دودھ میں جوش دے کر پلائیں اگلے روز ریوند خطائی سو گرام، نوشادر ٹھیکری پچاس گرام، میٹھا سوڈا پچیس گرام ملا کر پیس لیں اور چائے والا چمچ کھانے کے بعد دن میں تین مرتبہ تازہ پانی سے کھلائیں، جو کے ستو پلائیں، دودھ میں شہد ملا کر پلائیں، خربوزہ کھلائیں، ادرک کا قہوہ شہد سے میٹھا کر کے پلائیں۔

ضعف جگر

ضعف جگر کی وجہ سے خون کی کمی ہو جاتی ہے رنگ چہرہ سفید ہو جاتا ہے، بھوک بند ہو

جاتی ہے، دست لگ جاتے ہیں، سستی کاہلی ڈیرے ڈال لیتی ہے، کسی کام کو دل نہیں چاہتا اور نہ ہی ہمت ہوتی ہے **علاج** عرق سونف ایک بوتل میں زیرہ سفید بیس گرام اور ہیرا کسیس دس گرام پیس کر ڈال دیں، چار روز بعد بوتل ہلا کر دو گھونٹ صبح شام خالی پیٹ پینے کی ہدایت کریں، پھل زیادہ کھلائیں، سبزیاں اور سلاد استعمال کرائیں، دہی کا پانی پلانا خصوصاً مفید ہے۔

سوزش جگر

سو میں سے اسی افراد کو سوزش جگر یا اس کی وجہ سے کئی اور امراض پائے جاتے ہیں، جگر کی سوزش اس کی ذاتی ساخت کا مرض ہے، مردوں سے زیادہ عورتیں اس مرض میں گرفتار ہیں، کثرت گوشت خوری، تیز مرچ مصالحہ جات کا کثرت استعمال، کثرت چائے وسگریٹ نوشی، راتوں کو دیر تک جاگتے رہنا، انفعالات نفسانیہ (رنج والم، فکر وغم) تیز دھوپ میں کام کرنا، کثرت شراب خوری، بعض زہریلی ادویہ کا استعمال، محرقہ بخار، پیچس، خون سے متعفن مادوں کا جگر میں جذب ہونا وغیرہ اسباب ہیں لیکن اس دور جدید میں کیمیکل غذائیں اسباب میں سرفہرست ہیں، ان غذاؤں کے کھانے سے فرار ممکن نہیں، اگر انہیں نہ کھائیں تو اور کیا کھائیں؟ میں نے! آپ نے سب نے یہی غذائیں کھائی ہیں، مجبوری ہے کہ ملک کی بڑھتی ہوئی ضروریات میں سے ایک یہ بھی ہے، کہ ملکی آبادی کو تین وقت دال روٹی کی ضرورت ہے اور وہ کھاد اور سپرے کے ذریعے ہی اجناس پر زہر پاشی کر کے پوری ہوگی، اس کے سوا کوئی چارہ نہیں لیکن ایک کام میرے اور آپ کے بس میں ہے! جس سے ہم آج کی بہت سی بیماریوں سے بچ

سکتے ہیں وہ یہ ہے کہ تمام کھانے پینے کی چیزوں کو چار گنا پانی میں دو چمچ میٹھا سوڈا ڈال کر دو گھنٹے کے لئے رکھ دیں بعد میں اچھی طرح دھو کر اور موٹا چھلکا اتار کر پکائیں، یہی کام پنکی (پوٹاشیم پرمیگنیٹ) سے بھی لیا جا سکتا ہے چار کلو پانی میں دو رتی پنکی ڈال کر اس میں مطلوبہ سبزی یا پھل دو گھنٹے کیلئے بھگو دیں اور بعد میں صاف پانی سے اچھی طرح دھو کر موٹا چھلکا اتار کر استعمال کریں، اس سے بھی بڑی ایک اور صورت ہے کہ وہ تمام غذائیں (جو امراض جگر پیدا کرتی ہیں) کھانا ہی چھوڑ دیں یا اتنا کم کھائیں کہ امراض پیدا نہ کر سکے، تو جگر کی بڑھتی ہوئی امراض سے بچا جا سکتا ہے، آپ کو قطعی کوئی اندازہ نہیں ہے کہ جگر کے بیمار ہونے سے کیسے کیسے خطرناک امراض گھیرا ڈال لیتے ہیں، ہاتھ پاؤں میں جلن ہوتی ہے، پیشاب جل کر آنے لگتا ہے، منہ کا ذائقہ کڑوا رہنے لگتا ہے، بھوک ختم ہو جاتی ہے، اور بخار رہنے لگتا ہے، دل کے امراض، بواسیر، السر معدہ سے لے کر کینسر تک منزل آسان ہو جاتی ہے، **علاج** شربت بزوری بارد اور شربت بنفشہ چالیس گرام، عرق کاسنی سو گرام ملا کر دن میں دو مرتبہ کھانے سے گھنٹہ پہلے پلائیں، تخم کاسنی پانچ گرام رات کو ایک گلاس پانی میں بھگو دیں صبح مل چھان کر شکر ملا کر پلائیں، گاجر کا جوس دو تین گلاس دن میں چار مرتبہ پینے کی ہدایت کریں، اگر مسمی کا موسم ہو تو اس کا جوس پئیں، مولی چھیل کر رات کو اوس میں رکھ دیں صبح معمولی نمک لگا کر کھائیں، کھیرے کا پانی نکال کر ایک کپ روزانہ پئیں، دودھ سوڈا پئیں، مکھن، بالائی، چاٹی کی لسی زیادہ پئیں، سالن میں کدو، ٹینڈے، مولی گاجر سبز مرچ ڈال کر پکوائیں، گاجر کا مربہ، گجریلا، گاجر کی کھیر خوب کھائیں، اگر روٹی چھوڑ کر پینے والی

چیزوں کا استعمال کیا جائے تو زیادہ سے زیادہ ایک ہفتے میں مریض ٹھیک ہو جاتا ہے، اگر دوا کی ضرورت پڑے تو یہ چٹکلہ بے ضرر ہے، تخم کاسنی سو گرام، زیرہ سفید پچاس گرام ملا کر پیس لیں اور ایک بڑا چمچ دن میں تین مرتبہ کھانے کے بعد پانی سے دیں۔

دیگر: یرقان (پیلیا) کے ضمن میں دیئے گئے تمام چٹکلے بے نظیر ہیں۔

ورم جگر حار

اس کے اسباب تو سوزش جگر والے ہی ہیں لیکن اس سوزش کا جب علاج نہ کیا جائے تو یہی بڑھ کر ورم میں تبدیل ہو جاتی ہے، کبھی یہ ورم جگر کے محدب (اوپر والے) حصے میں ہوتا ہے اور کبھی مقعر (گہرے) حصے میں ہوتا ہے، بخار رہنے لگتا ہے، مقام جگر پر جھکنے، لیٹنے اور دبانے سے درد ہوتا ہے، اگر ورم اندر کی طرف گہرے (مقعر) حصے میں ہو تو قبض ہچکی، ابکائی اور کف و پاء ٹھنڈے رہتے ہیں، اگر ورم اوپر کے حصہ (محدب) میں ہو تو کھانسی، سانس کی تنگی، اور پیشاب میں رکاوٹ ہو جاتی ہے، جگر کے مقام پر سرخی اور سوزش ہوگی، ہاتھ لگاتے ہی درد ہوگا، ویسے درد دورے کی شکل میں تیز چبھن دار ہوگا اور اسی وقت ٹل جائے گا، صبح اٹھنے پر چہرہ اور جسم پر سوجن ہو گی، جو دن گذرنے کے ساتھ ساتھ اتر جاتی ہے، لیکن چہرے پر کم و بیش سارا دن ہی رہتی ہے، منہ کا ذائقہ نہایت کڑوا رہتا ہے، کم و بیش بخار رہتا ہے، پاخانہ گہرا خاکی آنا ورم جگر کی خاص علامتوں میں سے ہے، جب پورے جسم پر سوجن ہو تو اسے جگر کی تمام ساخت کا ورم تشخیص کریں **علاج** اول قبض نہیں ہونے دینا شربت بزوری بارد اور

شربت بنفشہ چالیس گرام، عرق کاسنی سو گرام میں ملا کر دن میں دو مرتبہ کھانے سے گھنٹہ پہلے پلائیں، تخم کاسنی پانچ گرام رات کو ایک گلاس پانی میں بھگو دیں صبح مل چھان کر شکر ملا کر پلائیں، گاجر کا جوس دو تین گلاس دن میں چار مرتبہ پینے کی ہدایت کریں، اگر مسمی کا موسم ہو تو اس کا جوس پئے، مولی چھیل کر رات کو اوس میں رکھ دیں صبح معمولی نمک لگا کر کھائے، کھیرے کا پانی نکال کر شکر سے میٹھا کر کے ایک کپ روزانہ پئے، دودھ سوڈا پئے، مکھن، بالائی، چاٹی کی لسی پتلی کر کے نمکین زیادہ پئے، سالن میں کدو، ٹینڈے، مولی گاجر سبز مرچ ڈال کر پکوائے، گاجر کا مربہ، گجریلا، گاجر کی کھیر خوب کھائے، اگر روٹی چھوڑ کر پینے والی چیزوں کا استعمال کیا جائے تو زیادہ سے زیادہ ایک ہفتے میں مریض ٹھیک ہو جاتا ہے، اگر دوا کی ضرورت پڑے تو یہ چٹکلہ بے ضرر ہے، تخم کاسنی سو گرام، ملٹھی سو گرام، زیرہ سفید پچاس گرام، گل نیلوفر پچاس گرام، ملا کر پیس لیں اور ایک بڑا چمچ دن میں تین مرتبہ کھانے کے بعد پانی سے دیں۔

اگر مادۂ مرض احتراقی صورت اختیار کر کے سردی کی طرف مائل ہو تو اس کا اخراج ضروری ہے، زیرہ سفید پچاس گرام میں سقمونیا ولائتی دس گرام پیس کر ملا لیں اور دو گرام دوا رات کو تازہ پانی سے لے لیں، اگر اس کے استعمال سے پچس آنے لگیں تو جب تک زرد رنگ کے نہ ہو جائیں انہیں بند نہ کریں، اگر ابھی خاکی ہی ہوں لیکن کئی پاخانے آ کر ضعف کا خطرہ ہو تو دہی میں چھلکا اسبغول دو چمچ ملا کر کھلا دیں، چائے کے کپ میں پانی ڈال کر پلا دیں، چینی کا شربت بنا کر چھلکا دو چمچ کھلا دیں غرضیکہ ان

میں سے کسی بھی تدبیر سے پاخانہ بند کر سکتے ہیں، اوراس کے بعد ریوند خطائی سو گرام،نوشادر ٹھیکری پچاس گرام، میٹھا سوڈا پچیس گرام، اسارون بارہ گرام پیس کر رکھ لیں ہر کھانے کے بعد چائے والا چمچ تازہ پانی سے لیں، مادۂ مرض تحلیل ہو کر صحت ہو جائے گی۔

ورم جگر بارد

ورم جگر کی اس قسم میں معدہ کی گرانی پائی جاتی ہے، بدن لاغر ہوتا ہے، بخار نہیں ہوتا، بھوک بالکل نہیں لگتی، اگر دو چار لقمے کھا بھی لئے جائیں تو ہضم نہیں ہوتے، ایسا لگتا ہے کہ کئی گھنٹے غذا معدہ میں ویسے ہی پڑی ہے، رنگ چہرہ سیاہ ہو جاتا ہے، زبان و ہونٹ خشک ہو جاتے ہیں، لعاب دہن میں لزوجت (لیس) پائی جاتی ہے، مقام ورم (دائیں طرف پسلیوں کے نیچے) سخت ہوگا، اس جانب سونے سے اس مقام پر کوئی سختی سی محسوس ہوتی ہے جو چبھتی ہے، پیشاب سیاہ رنگ یا سیاہ سفیدی مائل آتا ہے، چہرے پر بھراہٹ پائی جاتی ہے، معدہ میں تشنج کی کیفیت پائی جاتی ہے، اگر اس سرد ورم کے ساتھ بخار ہو جائے اور مقام جگر پر درد بھی ہو تو یہ جگر کے کینسر کی طرف اشارہ ہے **علاج** گلقند پچاس گرام، نوشادر ٹھیکری پچیس گرام، سنڈھ پچیس گرام، کالی مرچ بارہ گرام، خشک دوائیں پیس کر گلقند میں ملا لیں اور بیس سے تیس گرام طبیعت کے مطابق دن میں دو مرتبہ دیں، اس سے ایک یا دو پاخانے آئیں گے، اس کے بعد دلیا شہد سے میٹھا کر کے کھلائیں، شہد چٹائیں، کلونجی سو گرام پیس کر شہد میں ملا کر معجون سا بنا لیں تین گرام، سونف اور پودینے کے قہوہ سے روزانہ دوپہر کو دیں، مقام جگر پر روغن

زیتون ملیں اور اوپر روئی رکھ کر باندھ دیں، سینک کریں، روغن زیتون ایک چمچ شام چار بجے پلائیں اوپر سے دودھ شہد سے میٹھا کر کے دیں۔

دیگر۔ افسنتین سو گرام، نوشادر ٹھیکری بارہ گرام پیس کر رکھ لیں ایک گرام دوا ہر کھانے کے بعد تازہ پانی یا شربت بزوری حار سے لیں۔

ہیپا ٹائٹس

ہیپا ٹائیٹس کا آجکل بڑا شہرہ ہے دراصل سوزش جگر ہی بڑھ کر درجات طے کر لیتی ہے اور فرنگی طب نے اس کی A.B.C.D.E.F کئی اقسام دریافت کر کے بڑا تیر چلایا ہے، حالانکہ آج سے کئی سو سال پہلے ہی قدیم اطباء نے اس کی اکیس قسمیں دریافت کر کے کامیاب علاج کیا ہے، فرنگی طب نے یہ مشہور کر رکھا ہے کہ ہیپا ٹائٹس ''بی'' دا ڈنگیا تے پانی وی نئیں منگ دا، لیکن طب کے آگے اس کی کبھی کوئی قسم لاعلاج نہیں ہے بس لوگ چمکتی چیز کے پیچھے سرگرداں ہو رہے ہیں، اور کئی قیمتی جانیں تلف ہو رہی ہیں، یہ بے صبرے لوگ اپنی تباہی کی داستان خود اپنے ہاتھوں رقم کر رہے ہیں، ہیپا ٹائٹس اے کو سوزش جگر سمجھ کر اور ہیپا ٹائٹس بی کو ورم جگر سمجھ کر اور ہیپا ٹائٹس ''سی'' کو تصلب جگر سمجھ کر علاج کریں، مرض کے درجات کے مطابق ملیّن و مسہل ادویہ استعمال کریں، یوں تو اس کی بڑی لمبی تفصیل ہے (دیکھو علاج الامراض) لیکن یہ کتاب چونکہ چٹکلوں کے نام سے متعارف کرائی جا رہی ہے اس لئے اس میں ہیپا ٹائٹس ''سی'' کے بارے میں چٹکلوں سے **علاج** کرتے ہیں،

علاج ہفتہ دس دن بلکہ جب تک بخار رہے یہ چٹکلہ دیں افسنتین ،نوشادر ٹھیکری، میٹھا سوڈا برابر وزن پیس کر 125 ملی گرام تا 250 ملی گرام دوا دن میں تین مرتبہ کھانے کے بعد سونف پودینے کے قہوہ سے دیں، جب بخار ختم ہو جائے مریض کھانا پینا شروع کر دے تو نرکچور، اسارون، سنڈھ برابر وزن پیس کر چائے والا چمچ کھانے کے بعد سونف الائچی کے قہوہ سے دیں، جب علامات ختم ہو جائیں نرکچور والے نسخہ میں دواؤں کے ہموزن ملٹھی پیس کر ملا لیں اور چائے والے دو چمچ دن میں تین مرتبہ کھانے کے بعد شربت بزوری معتدل سے دیں، انشاء اللہ تعالیٰ عزّ وجل صحت عطا فرمائیں گے، یہاں تک پہنچنے کے بعد ایک مسئلہ پیدا ہوا کرتا ہے کہ ہیپاٹائٹس کا مدافعتی وائرس فعال کرنا ہوتا ہے ،ورنہ ٹیسٹ کروانے پر ہیپاٹائٹس کا وائرس پھر انڈیکیٹ ہو جاتا ہے حالانکہ مریض کہتا ہے کہ اب مجھے کوئی تکلیف نہیں ہے میں بالکل تندرست ہوں، کھاتا پیتا ہوں!!! اس وقت صرف ترپھلہ پسوالیں اور دو گرام روزانہ صبح شام کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے تازہ پانی سے کھلائیں، اس کے ساتھ ساتھ مربہ آملہ، مربہ ہڑ، مربہ سیب، اکٹھے ہی کوٹ کر رکھ لیں اور بڑے دو چمچ صبح شام کھانے کی ہدایت کریں، دارچینی ، چھوٹی الائچی، بادیان خطائی کا قہوہ دن میں تین مرتبہ پینا ہے، کالے چنے، لوبیا سفید، مٹر، ہرا چھولیا، گوبھی، مچھلی سادہ ہی روسٹ کر کے اس کے اوپر دھنیا خشک، زیرہ سفید چھڑک کر لیموں نچوڑ کر سب بکثرت کھائیں، املی، آلو بخارا، زیرہ سفید تولہ تولہ رات کو ایک گلاس پانی میں بھگو دیں صبح مل چھان کر کوزہ مصری سے میٹھا کر کے پینا ہے، اس درجہ میں تمام ایسی غذائیں یا پھل جن کی بنیاد ترشی پر ہو

مفید رہتی ہیں، لیموں شروع سے لے کر آخر تک مفید ہے لیکن دیسی ہونا چاہیئے، دوران علاج کوئی مسئلہ ہو یا سمجھ نہ آئے تو کسی ماہر مستند حکیم سے رجوع کریں۔

سوء القینہ

یہ مرض عمر کے ہر حصے میں مرد وزن اور بچوں کو بھی ہو جاتا ہے، لیکن جوان عورتیں (35To25 سال) اس مرض میں زیادہ مبتلا ہوتی ہیں، اس مرض میں چہرہ اور بدن کی رنگت بگڑ جاتی ہے، یعنی یہ سفیدی یا زردی مائل ہو جاتی ہے، پپوٹے اور چہرہ کے علاوہ ہاتھ پاؤں میں تہبج ہوتا ہے، چہرے کا تہبج صبح کے وقت زیادہ ہوتا ہے، پاؤں پر اس وقت تہبج زیادہ ہوتا ہے جب زیادہ دیر کھڑے رہا جائے، ہونٹ اور چہرہ پھیکے رنگ کا ہو جاتا ہے، یا زرد ہو جاتا ہے، طبقہ ملتحمہ نیلاہٹ لئے ہوئے سفید ہوتا ہے، زبان پھیکی اور کناروں پر دانتوں کے دباؤ کے نشانات پڑ جاتے ہیں (یہ علامت رحم کی رسولیوں کی طرف بھی نشاندہی کرتی ہے) ناخن سفید ہو جاتے ہیں، نبض متواتر، سریع، منظم اور صغیر ہوتی ہے، معمولی تحریک (حرکت) سے نبض میں سرعت پیدا ہو جاتی ہے، اور کبھی نبض غیر منظم بھی ہو جاتی ہے، معمولی محنت و حرکت سے مریض ہانپنے لگتا ہے خفقان القلب کی شکایت ہو جاتی ہے، اور کھڑے ہونے سے آنکھوں کے آگے اندھیرا اور غشی کی نوبت آ جاتی ہے، چندیا، پیشانی اور پسلیوں میں بالخصوص دائیں طرف درد ہوا کرتا ہے، جلد کی وریدیں ابھری ہوئی دکھائی دیتی ہیں، اس قسم کے مریضوں کو آنکھوں کے سامنے چنگاریاں اور سیاہ دھبے نظر آتے ہیں، ہاتھ پاؤں ہمیشہ سرد اور حرارت بدنی بوجہ سوزش قلب کم ہو جاتی ہے، اس میں عورتوں کو عسر طمث یا

سیلان الرحم ہو جاتا ہے، مرض کی شدت وخفت کے لحاظ سے علامت مذکورہ میں کم وبیش اختلاف پایا جاتا ہے **علاج** تخم کاسنی دوسوگرام، بہی دانہ سوگرام، زرشک ترش سوگرام، سب ادویہ پیس لیں اور کھانے والا چمچ دن میں تین مرتبہ کھانے کے بعد شربت بزوری بارد تین گرام میں سوگرام عرق کاسنی ملا کردیں، شربت املی آلو بخارا دیں، صبح شام خالی معدہ دواء المسک بارد جواہر دار چائے والا چمچ کھلائیں، سکنجبین پلائیں، انار کھانے کیلئے دیں، چکوترا کھائے، گاجر اور مسمی کا جوس پیئے، جامن، فالسہ، ترش انار بکثرت کھائے، یہ عورتیں جماع کی شوقین ہوتی ہیں، اس طرف سے پرہیز کریں کیونکہ جیسا بیج بویا جائے گا وہی کچھ اگے گا، خود تو مصیبت میں پھنسی ہوئی ہو اپنی لخت جگر میٹھی اولاد کو کیوں دلدل میں دھکیل رہی ہو، تھوڑا سا صبر کرلیں، صحت ہونے پر ساری عمر پڑی ہے جو دل چاہے کرنا!! جن مردوں اور عورتوں کا چہرہ چاند جیسا گول اور رنگ سانولا ہو ان میں آتش شوق بہت ہوتی ہے، خیر ان کی اپنی زندگی ہے جیسے چاہے گنوائیں، اس کمیاب گوہر کو دونوں ہاتھوں سے لٹانے کا خمیازہ بھی انہوں نے ہی بھگتنا ہے، زندگی صرف ایک مرتبہ ہی ملتی ہے، اگر غور کیا جائے تو انسان اپنی تخلیق کے اصل مقصد کو صریحا بھولا بیٹھا ہے، بندے اللہ تعالیٰ ﷻ نے تجھے جس مقصد کیلئے تخلیق کیا ہے وہ کرو اور اس کے ہاں کامیاب ہو جاؤ، خیر سوء القینہ میں تیز مرچ مصالحہ اور ہر قسم کی گرم خشک غذاؤں سے پرہیز کرنا لازم ہے ورنہ حالات بڑے سنگین ہو جائیں گے۔

کمئی خون

یہ باب بڑا ہی اہمیت کا حامل ہے، کیونکہ خون ہمارے جسم میں ایک ایندھن کی طرح

ہے، یہ ہمارے جسم کو پالنے والا ہے (پالنے والا تو وہ غَفُورٌ رَّحِیمٌ ہے) لیکن یہ بھی اسی کی طرف سے ہے کہ خون ہر قسم کے اعضاء کو تغذیہ فراہم کرتا ہے، اور یوں نظام جسم اپنے اپنے فرائض منصبی ادا کرتے ہیں، کمئ خون کے متعدد اسباب ہیں لیکن اس دور عزیز میں جگر کی کارکردگی کم یا زیادہ ہونے یا جگر کی سوزش کی وجہ سے خون کی کمی ہو جاتی ہے کیونکہ جب تک طحال کی ہیم جگر کی گلوبن سے صحیح طور پر ترکیب نہیں پائے گی خون کی کمی پوری نہیں ہو سکتی اسلئے ضروری ہے کہ جگر صحت مند ہو **علاج** کیلئے جگر کی سوزش کا بیان پڑھ کر علاج کریں اور مزید یہ کہ پھلوں کی طرف خصوصی توجہ کریں کیونکہ پھلوں میں ہر قسم کے وٹامنز پائے جاتے ہیں، نیز پھلوں کی شکر جسم کے اعضاء میں جلد نفوذ کر جاتی ہے، اس کا کوئی مابعد برا اثر بھی نہیں ہے، اس کے علاوہ قبض کو اطباء کرام نے اُمّ الامراض کہا ہے، پھلوں میں ایسی ریشہ دار ساخت پائی جاتی ہے جو قبض نہیں ہونے دیتی، کمی خون میں شربت گل گڑھل نہایت قیمتی چیز ہے، شربت گڑھل بنانے کا طریقہ "**دیکھیں مجربات شاکر**" غذا کا وقفہ کم از کم چھ گھنٹے رکھیں لطیف غذائیں استعمال کریں۔

فسادخون

خون ایک ایسا سربستہ راز ہے جسے آج تک نہ کوئی سمجھ سکا ہے اور نہ سمجھ سکے گا، لیکن اپنے اب تک سالہا سال کے تجارب و مشاہدات سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ قدرت کی طرف سے خون ایک ایسی عطا ہے جو جسم کے ہر عضو کو غذا بانٹتی پھرتی ہے، دنیا میں ہر کوئی کسی نہ کسی کا محتاج ہے اسی طرح خون بھی غذا کا محتاج ہے، جیسی غذا کھاؤ

گے ویسا ہی خون بنے گا، موٹی موٹی بات یہ ہے کہ حلال اور صالح غذا کھانے سے صالح خون اور صحت عطا کی جاتی ہے اور حرام وناقص غذا کھانے سے ناقص خون بنتا ہے، اس طرح فساد خون کے کئی اسباب ہیں، لیکن یہ فساد کیوں پیدا ہوا کہ صالح اور حلال غذا نہیں کھائی گئی، فساد خون سے اکثر جسم پر پھوڑے پھنسیاں، الرجی، پت، عام مشاہدے میں آتی ہیں، اس کے علاوہ بھی کئی امراض فساد خون کا سرچشمہ ہیں ان اسباب میں سے عام پائے جانے والے صفحہ ابیض پر لکھتا ہوں۔

1۔خون میں جب کوئی سمیت داخل ہو جائے یا کردی جائے تو اس سے خون کے بنیادی اجزاء Blood Plateletes متاثر ہو کر خون کے قوام وخواص کو خراب کر کے علامات پیدا کر دیتے ہیں۔

2۔طب قدیم میں ایک عرصہ سے مرض سوء القینہ سننے میں آرہا ہے، اس سے مراد خون کے طبعی اجزاء کی کمی سے اس کے قوام وخواص کی خرابی ہے، اس کی وجہ کوئی بھی ہوسکتی ہے، لیکن اکثر یہ مرض مزمن ہوا کرتا ہے اور عورتوں میں بکثرت دیکھنے میں آیا ہے۔

3۔زیر موضوع فساد خون سے مراد یہ ہے جب جلد کا تغذیہ متاثر ہو کر کسی بھی جلدی مرض کی علامت ظاہر کر دے مثلاً پھوڑے، پھنسیاں، خارش، اورام وبثور، داد، چنبل، شری وغیرہ یہ سب اسی زمرے میں آتا ہے، اول یہ ایک ہی قسم کی غذا کھانے اور اس سے خلط کے خواص وقوام میں تبدیلی، اس میں تعفن اور اس تعفن میں زہر پیدا ہونے سے یا داخلی طور پر کسی سمیت (زہر) جیسے پارہ، سنکھیا وغیرہ سے بھی خون کے اجزاء بگڑ جاتے ہیں اور جلد کی طرف تغذیہ پہنچنے میں خلل آجاتا ہے، جس سے جلد کی طبعی

رنگت، اور چمک دمک متغیر ہو جاتی ہے، کبھی علامات اس حد تک بڑھ جاتی ہیں کہ جلد پر سے بھوسی اترنے لگتی ہے، ایگزیما اور چنبل اس کی بہترین مثالیں ہیں۔

لیکن میرے ذھن میں پھر یہی فقرہ گردش کر رہا ہے کہ:

خون ایک ایسا سربستہ راز ھے جو ابھی تک احاطہ ء عقل انسانی سے باھر ھے، اور یہی انسانی زندگی کا روح رواں ھے........اشرف شاکر

یہ روز روشن کی طرح ایک واضح حقیقت ہے جس سے انکار ہو ہی نہیں سکتا جو اس بات کو جتنا سمجھ گیا اتنا ہی کامیاب ہوا........اشرف شاکر

علاج جل نم پیس کر تین تا پانچ گرام دیں تا کہ پیٹ صاف ہو جائے اس کے بعد پوست ہلیلہ زرد، پوست ہلیلہ قابلی، مغز تخم نم، رسونت، چاکسو، سب دس دس تولہ، نربسی، ہلیلہ سیاہ، تخم مولی، آملہ، ریوند چینی، تخم سرس سب پانچ پانچ تولہ

رسونت کو آب مولی 250 گرام میں رات بھگو کر چھان لیں باقی ادویہ پیس کر ملا لیں، رسونت والے پانی کی مدد سے بڑے چنے برابر گولیاں بنالیں دو دو گولیاں تین مرتبہ دن میں تازہ پانی سے دیں۔

ہر موسم کا ہر پھل بکثرت کھانے سے صحت اور خون دونوں درست رہتے ہیں، پھلوں کی قدرتی مٹھاس کو جسم بہت جلد ہضم اور قبول کر کے توانائی مہیا کرتا ہے، روح شاداب، رنگ چمک دار اور سرخ ہو جاتا ہے، کچھ لوگ کہتے ہیں کہ حکیم صاحب روٹی پوری نہیں ہوتی پھل کہاں سے کھائیں؟ ان کی بات ان کی محدود عقل کے مطابق درست ہے لیکن انہوں نے یہ کبھی نہیں سوچا کہ کھانا کھاتے ہو؟ کیا اس پر کچھ خرچ نہیں ہوا؟ یقینا

ہوا ہے اگر حساب لگاؤ تو شاید اس ایک وقت کے کھانے سے پھل سستے پڑیں، سمجھ میں کچھ آیا؟ کہ ایک وقت کھانے کی رقم سے روٹی چھوڑ کر پھل کھاؤ اور صحت حاصل کرو!!

درد کمر

اس دور جدید میں پچاس فیصد آبادی اس مرض میں گرفتار ہے، اور ان پچاس میں سے تیس عورتیں، دس نوجوان اور دس بوڑھے لوگ تختہ مشق بنے ہوئے ہیں، کمر کے سات مہروں میں سے کسی بھی مہرے میں یہ درد ہو سکتا ہے، کبھی یہ درد کچھاؤ دار ہوتا ہے اور یہ کمر کے مہروں کے ساتھ ساتھ چلنے والے عضلات میں ہوتا ہے تو کبھی دمچی کی ہڈی میں بھی درد ہو جاتا ہے اور یہ اکثر عورتوں کو ہی ہوتا ہے۔

کبھی ریڑھ کی ہڈی کے ساتھ ساتھ دونوں طرف کمر کے مہروں کے دائیں بائیں کھنچاؤ دار درد ہوتا ہے، جو صبح اٹھنے نہیں دیتا، یہ نہایت ہی ٹیلا مرض ہے، کیونکہ اس کی بے شمار وجوہات ہیں، جب تک صحیح سبب تشخیص نہ ہو، تب تک نہ تو دوا کا صحیح انتخاب ہو سکتا ہے اور نہ ہی درد کو آرام آتا ہے، اس درد کی وجہ سے کاروبار زندگی معطل ہو کر رہ جاتے ہیں، وقت سے پہلے بڑھاپا آگھیرتا ہے، ہر مرد و عورت جو اس کا مریض ہو، زندہ درگور ہو جاتا ہے، عام طور پر دو فزیالوجیکل دو خرابیاں سبب بنتی ہیں، اول کمر کے مہروں کے ساتھ ساتھ جو پٹھے ہیں وہ سن ہو کر سکڑ جاتے ہیں اور درد شروع ہو جاتا ہے، دوم ریڑھ کی ہڈی کے ساتھ ساتھ جو عضلات کے بنڈل ہیں ان میں ضعف آنے کی وجہ سے درد شروع ہو جاتا ہے، اس کے علاوہ درد کمر کا سبب سیلان الرحم، جریان اور احتلام بھی ہے

علاج اگر پٹھوں کے سکڑ کی وجہ ہے تو روزانہ صبح سوجی کا حلوہ بیس مغز بادام رات کو پانی

میں بھگو کر صبح چھیل کر شامل حلوہ کریں اور یہی ناشتہ کریں، مغز بادام، سونف، کوزہ مصری برابر وزن موٹا موٹا کوٹ لیں اور ایک چمچ دن میں چار مرتبہ چبا کر رس چوسیں پھوگ رہ جائے تو تھوک دیں، تمام گرم خشک غذاؤں سے پرہیز کریں، اگر ضعف عضلات وجہ ہے تو دال چنے کی معروف طریقے سے پنجیری بنا کر کھائیں، اس میں کشمش اور ناریل نہیں ڈالنا بلکہ ایک کلو دال چنا، چار سو گرام مغز بادام کے علاوہ سو گرام چہار گوند گھی میں بھون کر شامل کریں، اس میں چینی چار سو گرام اور گھی بھی چار سو گرام شامل کیا جائے گا، اگر سیلان الرحم وجہ ہے تو سپاری خالص سو گرام کوزہ مصری پچاس گرام، الائچی سفید دس گرام پیس کر رکھ لیں روزانہ صبح شام کھانے سے گھنٹہ پہلے نیم گرم دودھ سے کھلائیں، اگر وجہ مرض جریان ہو تو ہلیلہ سیاہ تین سو گرام، ستاور خالص پچاس گرام پیس لیں، چائے والا چمچ کھانے کے ایک گھنٹہ بعد نیم گرم دودھ یا دہی کی لسی یا شربت بزوری بارد سے دیں، اگر وجہ احتلام ہو تو دھنیا خشک سو گرام، پوست کوکنار پچاس گرام، خشخاش پچاس گرام، تخم خرفہ سیاہ پچیس گرام پیس لیں درمیانہ چمچ دن میں تین مرتبہ کھانے کے بعد پانی سے کھانے کی ہدایت کریں، اگر مزید تفصیل کی ضرورت ہو تو علاج الامراض میں پڑھیں۔

عظم طحال

امراض کے دوران جتنی تبدیلیاں طحال کی ساخت میں ہوتی ہیں کسی دوسرے عضو میں ان کی مثال نہیں ملتی، صحت کی حالت میں عام طور پر طحال کا وزن سو گرام ہوتا ہے، لیکن بعض امراض کی حالت میں ڈھائی کلو تک بھی ہو جاتا ہے، بلکہ بعض مزمن امراض میں

اس سے بھی تجاوز کر جاتا ہے، طحال اپنے طور پر کم ہی مرض میں مبتلا ہوتی ہے، اکثر اوقات اس کی وجہ مُرض پوشیدہ ہی رہتی ہے، یعنی کسی اور عضو کی خرابی سے بڑھ کر مزید پیچیدگیاں پیدا ہو جاتی ہیں، بعض قسم کے وائرس چلتے ہوئے جب لب طحال کے اندر داخل ہوتے ہیں تو وہاں کے نظام میں یہ تباہی مچادیتے ہیں، اور طحال بڑھنا شروع ہو جاتی ہے، اس وقت طحال اور غدد لمفاویہ (غدد جاذبہ) میں بہت زیادہ یکسانیت پائی جاتی ہے **علاج** تخم کاہو، تخم خرفہ سیاہ برابر وزن پیس لیں اور کھانے والا چمچ، ایک گلاس پانی میں تین چمچ سرکہ جامن ڈال کر صبح نہار منہ کھلائیں، سیاہ رنگ کے دست آئیں گے جب دست زُردی مائل ہو جائیں چھلکا اسبغول دہی میں ڈال کر کھلائیں، صحت کے مطابق ایک دن کے وقفے سے دو تین بار کر لیں انشاء اللہ تعالیٰ عز وجل صحت ہو گی۔

دیگر۔ اگر جامن کا موسم ہو تو جتنے جامن کھا سکو کھاؤ، جامن کے علاوہ اور کچھ نہیں کھانا، شروع میں دو تین پاخانے آیا کریں گے، انہیں بند کرنے کیلئے کچھ نہیں کھانا، چند روز بعد خود بخود بند ہو کر اب معمولی قبض رہنے لگے گا، سمجھ لیں کہ مرض کو آرام آگیا ہے، اس معمولی قبض کے ایک ہفتہ بعد جامن کھانا بند کر دیں۔

اگر جامن کا موسم نہ ہو تو جب جامن کا موسم آئے ایک عرق بنا کر رکھ لیں صبح شام نہار دو چمچ پینے سے عظم طحال دور ہو جاتا ہے اور منافع کے طور پر جسم چاک و چوبند اور رنگ سرخ ہو جاتا ہے، بھوک کھل کر لگنے لگتی ہے، گویا بہت مفید عرق ہے۔

عرق۔ چینی کا بڑا سا مرتبان لے کر اس میں دس کلو پکی ہوئی جامن ڈال دیں اور آدھا کلو برادہ فولاد، آدھا کلو مجیٹھ بھی اس میں ڈال کر دھوپ میں رکھ دیں دوسرے تیسرے

روز کسی لوہے کی چیز سے ہلا دیا کریں، چالیس روز بعد اس میں بیس کلو اور پانی ڈال کر قرع انبیق کے ذریعے بیس بوتل عرق نکال کر محفوظ کرلیں، بڑی نادر شے ہے۔

درد گردہ ریاحی

درد گردہ کی اس قسم میں گردہ کے عضلات میں سوزش آ کر مجاری مسدود ہو جاتے ہیں اور فلٹریشن کا نظام متاثر ہو جاتا ہے اور پیشاب میں کمی واقع ہو جاتی ہے، خون کے فالتو مادے از قسم یوریٹس، سلفیٹ، یورک ایسڈ، آگزے لیٹ، فاسفیٹ اور کلورائیڈ وغیرہ خون میں ہی دوبارہ شامل ہو کر بہت سے پیچیدہ امراض کا پیش خیمہ بن جاتے ہیں، اور گردوں کی لاکھوں کی تعداد میں جو نالیاں ہیں ان کے اندر رک کر ان میں تہیں جما دیتے ہیں اور جب یہ تہیں حد سے تجاوز کر جاتی ہیں تو اگر ریح کا تعلق اپنے سے پچھلے سوداوی عضو کے ساتھ ہو تو پتھریوں کی شکل اختیار کر جاتے ہیں اور درد کا باعث بنتے ہیں اور اگر اپنے سے اگلے صفراوی عضو کے ساتھ ہو تو ان کا کچھ نہ کچھ اخراج جاری رہتا ہے اور یہ خارج ہوتے وقت تمام آلات بول میں خراش کا سبب بن کر درد و اذیت میں مبتلا کر دیتے ہیں، کبھی عارضی طور پر کھانے پینے کی بد پرہیزی سے گردہ میں ریاح بذات خود نفوذ کر کے اسے اذیت میں مبتلا کر دیتی ہیں، ریاح کے دباؤ سے شدید درد ہوتا ہے ایسے لگتا ہے جیسے کسی نے بھالا مار دیا ہو، پیشاب سیاہی مائل سرخ یا زردی مائل سرخ کم مقدار آتا ہے، کبھی عمر رسیدہ لوگوں میں پیشاب بند بھی ہو جاتا ہے، لیکن ان سب اسباب کے باوجود پتھری کی وجہ ایک مسلم حقیقت ہے **علاج** قلمی شورہ، بھکھڑا (خار خسک) اجوائن، پودینہ برابر وزن ملا کر تین ماشہ دوا ایک کپ

پانی میں جوش دیں اور شہد ایک چمچ ملا کر دن میں چار مرتبہ دیں یا اسی جوشاندے کے ساتھ لونگ سو گرام، اجوائن دیسی پچاس گرام، سنڈھ پچیس گرام، نوشادر ٹھیکری بارہ گرام پیس کر رکھ لیں اور چائے والا چمچ دن میں تین بار دیں، یہ ایسی دوا ہے کہ معدے میں اترتے ہی ریاح کا خاتمہ کر کے گردے کے درد کو فوراً فائدہ کرتی ہے اس کے علاوہ کئی دوسرے ریاحی امراض کیلئے تریاق اثر ہے۔

درد گردہ صفراوی

یہ درد صفراء کی زیادتی کی وجہ سے ہے، جب خون میں صفراء بڑھ جائے تو جب گردوں کے پاس فلٹریشن کیلئے خون پہنچتا ہے تو اپنی تیزی اور گرمی کی وجہ سے گردہ میں سوزش پیدا کر دیتا ہے، گردہ اور گردے کی لاکھوں کی تعداد میں نالیاں جو فلٹریشن کے نظام میں حصہ لیتی ہیں غدد ناقلہ ہیں اور یہ اپنی تحریک سے بہت جلد متاثر ہوتی ہیں، کیونکہ ان کی ساخت قشری ہے جو جگر کے تابع ہے، جگر چونکہ ایک گرم پرزہ ہے اس لئے گرمی سے فوری اپنے فعل کو تیز کر کے مرض یا شفا کا باعث بنتا ہے!! اس سبب کے علاوہ پیشاب کو دیر تک روکے رکھنا، کثرت مے نوشی، کثرت سگریٹ نوشی، کثرت جماع، کثرت گوشت خوری، سوزاک، سوزش وورم جگر، کثرت مرغن اغذیہ، پتھریاں وغیرہ اسباب ہیں، اس قشری (صفراوی) سوزش کی وجہ سے پیشاب میں شدید کمی واقع ہو جاتی ہے، زرد رنگ قطرہ قطرہ جلن دار اور درد سے آنے لگتا ہے، گردوں پر اچانک بوجھ اور دباؤ محسوس ہوتا ہے، تپکن و سوزش محسوس ہوتی ہے، گھبراہٹ ہوتی ہے، اور پسلیوں کے نیچے مقام گردہ پر درد کی ایک تیز لہر اٹھتی ہے جو کبھی آہستہ آہستہ معدوم ہو جاتی ہے اور

کبھی مسلسل رہتی ہے، کبھی اس درد کی لہر خصیئے سے اوپر کی طرف چڑھتی ہوئی باعث اذیت بن جاتی ہے، ٹھنڈے پسینے آنے لگتے ہیں، یہ درد اکثر دائیں طرف ہی ہوتا ہے کیونکہ یہ گردہ جگر کے نہایت قریب ہے اور اس سے بہت جلد متاثر ہو جاتا ہے، اگر کبھی لیبارٹری ٹیسٹ کرایا جائے تو بھی یہی گردہ اپنے سائز میں دوسرے کی نسبت بڑھا ہوا ہوتا ہے **علاج** قلمی شورہ اور میٹھا سوڈا برابر وزن پیس کر رکھ لیں اور چائے والا چمچ پانی سے دیں، درد میں کمی ہو جانے کے بعد یہی دوا اس جوشاندہ سے دیں بھکھڑا، کلتھی، سوڈا خوردنی، پوست خربوزہ، قلمی شورہ، سب ادویہ پچاس پچاس گرام لے کر جوکوب کر لیں اور دس دس گرام کی چودہ پڑیاں باندھ لیں، ایک پڑیا صبح کی دوا کے ساتھ اور ایک شام کی دوا کے ساتھ استعمال کرائیں، شربت بزوری بارد بار بار پلائیں تاکہ سوزش اترے اور پیشاب زیادہ آئے، گندم کے آٹے کا چھان بورا لے کر ایک چمچ ایک کپ پانی میں جوش دیں اور چھان بورے سمیت نیم گرم دن میں تین چار بار پی لیں، روٹی چھوڑ کر گاجر اور مسمی کا جوس ہی پیتے رہنا فوراً شفا کا ذریعہ بن جاتا ہے، مکئی کے سٹے کے بال ابال کر پینا بھی مفید و مجرب ہے۔

پتھری گردہ

تحقیقات جدیدہ کے مطابق پتھری عموماً کیلشیئم آگزے لیٹ اور یورک ایسڈ وغیرہ سے بنتی ہے، پیشاب میں اگر تیزابیت زیادہ ہو تو پتھری بننے میں بہت مدد ملتی ہے، اگر گردے میں انفیکشن کی وجہ سے سوزش ہو اور پیشاب کھاری ہو تو فاسفیٹ کی پتھری بنتی ہے، پیشاب کا غلیظ ہونا بھی ریگ اور پتھری بننے میں مدد دیتا ہے، غیر متوازن غذا

سے بھی پتھریاں بنتی ہیں، اگر غذا میں وٹامنز کم ہوں تو بھی پتھریوں کی طرف زیادہ رجحان پایا جاتا ہے، بعض گرم علاقوں میں جہاں پسینہ زیادہ آتا ہے اور جسم میں پانی کی کمی ہو کر پیشاب گاڑھا ہو جاتا ہے پتھریاں زیادہ پیدا ہوتی ہیں، گردوں اور حوض گردہ کی سوزش اور ورم میں بھی پتھری بن جاتی ہے، جب گردہ یا حوض گردہ میں ورم ہو تو پیپ ہر وقت موجود رہتی ہے یہ بھی پتھری کیلئے موزوں وقت ہوتا ہے، پتھریاں بعض اوقات گردوں کے مجاری بند کر کے گردوں کو خراب کر دیتی ہیں۔

پیشاب میں یورک ایسڈ کی زیادتی بکثرت گوشت خوری سے پائی جاتی ہے اور کیلشیم آگزے لیٹ پالک، ساگ، گوبھی اور چائے نوشی کی کثرت سے پیدا ہوتے ہیں، ورزش کی کمی بھی پتھریاں بننے میں مددگار ہے، پراسٹیٹ گلینڈ بڑھنے سے بھی مجاری مسدود ہو جاتے ہیں اور پیشاب میں موجود غلیظ مادے پتھری بنانے کا سبب ہیں، جس شخص کو پتھریاں ہوں اس کی پتھریاں نکال بھی دی جائیں تو پھر بھی بار بار بنتی رہتی ہیں

علاج زنجبیل پانچ تولہ، نوشادر ٹھیکری ڈھائی تولہ، فلفلسیاہ ایک تولہ، ثناء مکی چار تولہ، پودینہ خشک چار تولہ، سب ادویہ اچھی طرح صاف کر کے پیس لیں، ایک سے ڈیڑھ گرام دن میں چار بار تازہ پانی یا اس قہوہ سے دیں **قہوہ** پوست وتخم خربوزہ، بھکھڑا، دس دس گرام لے کر تین سو گرام پانی میں پکا کر اسے چھان لیں اب دو گرام سوڈا خوردنی شامل کر کے دوا اس سے کھلائیں۔

پتھری مثانہ

مثانہ میں ازخود کم ہی پتھری پیدا ہوتی ہے اکثر یہ گردہ سے سفر کرتی ہوئی پہنچتی ہے، اگر

مقامی ہوتو اس کے اسباب بعینہٖ وہی ہیں جو گردہ کی پتھری کے ہیں، عورتوں میں مثانہ کی پتھری شاذونادر ہی پیدا ہوتی ہے کیونکہ ان کا احلیل چھوٹا (کم لمبا) کشادہ اور کم پیچ دار ہوتا ہے، اس لئے عورتوں کے مثانہ سے غلیظ اجزاء باآسانی نکل جاتے ہیں، اس کے علاوہ عورتوں میں فاعلی اسباب بھی کم ہوتے ہیں جیسے جماع کی حرکات، اور تھکا دینے والے کام، مثانہ اور اس کے اردگرد درد ہوتا ہے، قضیب کی جڑ میں خارش ہوتی ہے، پیشاب سفید اور رقیق آتا ہے، کبھی اس میں سفید سیاہی مائل ریگ خارج ہوتی ہے، کبھی بڑی پتھری اگر مقامی ہو تو مثانہ کے منہ کے آگے آ کر پیشاب بند کر دیتی ہے، جو بھی چند قطرے زور لگانے سے خارج ہوں گے ان میں خون کی آمیزش ہوگی بعض اوقات پیشاب کی جگہ صرف خون کے چند قطرے ہی خارج ہوتے ہیں، یہ اگر مقامی طور پر پیدا ہوئی ہو تو مثانہ کی کشادگی کی وجہ سے مرغی کے انڈے جتنی بڑی بھی ہو سکتی ہے، بار بار پیشاب کی خواہش ہوتی ہے، پیشاب خارج کرنے کیلئے اگر زیادہ زور لگایا جائے تو مقعد باہر نکل آتی ہے، جس جگہ یہ پڑی ہوتی ہے وہیں پر زخم بنا دیتی ہے جس کی وجہ سے کوئی بھی مشقت کا کام کرنے سے پیشاب غسالی (گوشت کے دھوون جیسا) آنے لگتا ہے، مثانہ پر مسلسل بوجھ رہتا ہے، جو پتھری گردہ سے پھسل کر مثانہ میں آئی ہو وہ چھوٹی ہوتی ہے اور کبھی یہی پتھری احلیل میں پھنس کر فرد کو اذیت میں مبتلا کر دیتی ہے، یہ پتھری بالعموم بچوں کو پیدا ہوا کرتی ہے اور ان کا پیشاب بند ہو جاتا ہے، پتھری خواہ کہیں بھی ہو اس کو توڑ کر خارج کرنے کی تدبیر کرنی چاہیئے **علاج** زنجبیل پانچ تولہ، نوشادر ٹھیکری ڈھائی تولہ، فلفلسیاہ ایک تولہ، ثنا مکی چار تولہ، پودینہ خشک چار

تولہ، سب ادویہ اچھی طرح صاف کر کے پیس لیں، ایک سے ڈیڑھ گرام دن میں چار بار تازہ پانی یا اس قہوہ سے دیں **قہوہ** پوست وتخم خربوزہ، بھکھروا، تین تین گرام لے کر تین سو گرام پانی میں پکا کر اسے چھان لیں اب ایک گرام سوڈا خوردنی شامل کریں اور آدھا لیموں نچوڑ کر دوا اس سے کھلائیں۔

ضعف مثانہ

چالیس سال سے اوپر کے لوگوں کا مرض ہے، مردوں کی نسبت عورتیں اس مرض میں زیادہ مبتلا ہوتی ہیں، پیشاب کو دیر تک روکے رکھنا، گردوں کا ضعف، بار بار خراش دار ادویہ کھانا، سوزاک کہنہ، اوائل عمر کی غلط کاریاں ازقسم مشت زنی، اغلام بازی، زنا، جریان، احتلام، گھڑسواری، کثرت سائیکل سواری، کھاتے ہی سو جانا، کثرت جماع غیر فطری جماع (عورت کو اوپر لٹا کر جماع کرنا) کثرت مرغن اغذیہ، کثرت گوشت خوری، کثرت شراب نوشی، چائے وسگریٹ نوشی، عورتوں میں سوزش وورم رحم وقاذفین وغیرہ اسباب ہیں، پیشاب بار بار کھل کر سفید آتا ہے، جب پیشاب کی طرف صرف دھیان ہی چلا جائے واش روم تک پہنچتے پہنچتے پیشاب خطا ہو جاتا ہے، صرف پیشاب کی خواہش پیدا ہونے کی دیر ہے مریض پیشاب کو روک نہیں سکتا، سیر ہو کر پانی ودیگر مشروب نہیں پیئے جا سکتے کیونکہ پانی کا گلاس منہ کو لگاتے ہی پیشاب کی خواہش بیدار ہو جاتی ہے، پیشاب کی کثرت سے ٹانگیں درد کرتی ہیں، کمر درد رہنے لگتا ہے، قوت باصرہ وسامعہ ضعیف ہو جاتی ہیں، ناتوانی گھیرا ڈال لیتی ہے، پچاس سال کا مریض اسی سال کا بوڑھا نظر آنے لگتا ہے **علاج** رات کو سوتے وقت معجون اذراقی یا معجون فلاسفہ

چائے والا چمچ سادہ کالی پتی کے قہوہ سے دیں، مثانہ کے اوپر سرد خشک ادویہ از قسم گیری، پھٹکڑی، حب الآس، گل ارمنی، کندر، برگ حناء کے ضماد کریں اور انہی ادویہ کو پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور مثانہ کے اندر ڈراپر سے پچکاری کریں ان ادویہ کے پانی کو مثانہ کے اندر دیر تک روکے رکھیں، پیشاب کرتے وقت پیشاب کو روک روک کر خارج کریں اس عمل سے اعضاء بول کی ورزش ہو جاتی ہے۔

دیگر۔ یہ دوا بھی بہت مفید و مجرب ہے، ہلیلہ سیاہ سو گرام، دھنیا پچاس گرام، دار چینی پچیس گرام، خونجاں بارہ گرام، سب دوائیں پیس کر دو گرام دوا کھانا کھانے کے بعد تین مرتبہ دن میں شربت انجبار، قہوہ انجبار، قہوہ ریش برگد، قہوہ کالی پتی وغیرہ سے دیں۔

دیگر۔ تیس عدد بڑے لیموں کا رس نچوڑ کر مقطر کر لیں اور اس میں بارہ دیسی انڈے چھوڑ دیں، چالیس دنوں میں انڈے حل ہو جائیں گے، انہیں نچوڑ کر اڑھائی سو گرام شہد اور اڑھائی سو گرام روغن زیتون خالص ملا کر رکھ لیں، روزانہ بیس گرام پئیں، نہایت اعلیٰ دوا ہے، مثانہ کو قوت دے کر پیشاب کو زیادہ دیر تک روکنے کے قابل کرتی ہے، شوگر خالص کے مریضوں کیلئے بھی مفید دوا ہے، قوت باہ بھی لوٹ آتی ہے۔

جلن بول (پیشاب کی جلن)

یہ اس دور جدید کا کثیر الوقوع مرض ہے جو مردوں، عورتوں، بوڑھوں اور بچوں میں سب کو پایا جاتا ہے، پیشاب میں بہت جلن ہوتی ہے جو پیشاب کرنے کے کچھ دیر بعد

تک بھی برقرار رہتی ہے، پیشاب کے بعد پیشاب کے قطرے بھی اٹھنے بیٹھنے سے خارج ہوتے ہیں، بعض اوقات یہ جلن اس حد تک ترقی کر جاتی ہے کہ پیشاب کا ذھن میں تصور آتے ہی روح تک کانپ اٹھتی ہے، اور یہ اکثر نوجوانوں میں ہوتا ہے جو جنسیات کی الف ب سے بھی واقف نہیں ہوتے، لیکن کہیں نا کہیں کچھ کر بیٹھتے ہیں، اس کے علاوہ اس دور میں اس کا سب سے زیادہ سبب گردوں کی سوزش وورم ہے، اس کے علاوہ حالبین کی سوزش وورم، سوزش مجاری بول، سوزش احلیل، قروح قضیب و مثانہ، امراض رحم وقاذفین، کثرت جماع، مشت زنی واغلام بازی، گرم خشک اغذیہ کا بکثرت استعمال جیسے گوشت، تیز مرچ مصالحہ جات ومرغن اغذیہ، شراب نوشی، چائے، سگریٹ اور کافی وغیرہ ہیں **علاج** ملٹھی، بہی دانہ برابر وزن پیس لیں اور کھانے والا چمچ شربت بزوری بارد سے دن میں چار مرتبہ کھانے کی ہدایت کریں اور تمام قسم کے سالن اور گرم خشک غذاؤں سے پرہیز کرائیں۔

دیگر۔ میٹھا سوڈا ایک گرام پانی کے گلاس میں حل کر کے پینا پیشاب کی جلن دور کرتا ہے اور پیشاب کھول کر لاتا ہے۔

دیگر۔ پرانے قبرستانوں میں پیلو کا درخت ہوتا ہے، اس کے پھل کو ڈیلا کہتے ہیں، اس کے پتوں کا پانی نکال کر پینا پیشاب کھول کر لاتا ہے اور پتھری بھی خارج کرتا ہے۔

دیگر۔ تخم خربوزہ، ریوند چینی اور بھکھڑا دس دس گرام پیس کر قہوہ بنا کر ایک گلاس پینا پیشاب کھول کر لاتا ہے اور جلن، درد بھی دور ہو جاتا ہے۔

دیگر۔ چھوٹی الائچی سات عدد، دھنیا خشک درمیانہ چمچ، کوزہ مصری دو گرام، میٹھا سوڈا

ایک گرام، ایک گلاس پانی میں ابال کر آدھا لیموں نچوڑ کر پینا بھی مفید ہے۔

قطرہ آنا

پیشاب کرنے کے کچھ دیر بعد پیشاب کا قطرہ نکل جاتا ہے اور کپڑے ناپاک ہو جاتے ہیں، نمازی آدمی کیلئے بڑی مشکل ہے، بار بار کپڑے تبدیل بھی نہیں کر سکتا، لیکن ناپاکی کا وسوسہ ذھن میں بری طرح گھر کر لیتا ہے، ایک وجہ آلات بول کی قشری سوزش ہے، احلیل کی بناوٹ اس طرح ہے جیسے لکڑی کاٹنے کی آری کے دندانے ہوں اور دو آریاں الٹی سیدھی ایک ساتھ تھوڑی سی جگہ رکھ کر جوڑ دی جائیں، اور جب ان کے اندر سوزش پیدا ہو جاتی ہے تو پیشاب گذرنے کی جگہ تنگ ہو جاتی ہے، اول پیشاب کی دھار گول نہیں رہتی دوم باریک ہو جاتی ہے سوم پیشاب کے قطرے پیشاب کر چکنے کے بعد بھی احلیل میں اس کی بناوٹ اور سوزش کی وجہ سے پھنسے رہ جاتے ہیں جو رکوع سجود یا کسی سواری پر بیٹھنے کی وجہ سے نکل جاتے ہیں، اور کپڑے ناپاک ہو جاتے ہیں، پیشاب قدرے گرم آتا ہے اور کر چکنے کے بعد ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے کہ پیشاب کے ایک دو قطرے احلیل میں رکے رہ گئے ہوں، یا ایسا محسوس ہوتا ہے کہ ابھی اور پیشاب باقی ہے جو خارج نہیں ہوا، اور یہ اٹھنے بیٹھنے، جھکنے، یا کسی سخت جگہ پر بیٹھنے سے نکل جاتے ہیں **علاج** سہاگہ سفید دس تولہ، ملٹھی دس تولہ، ریوند خطائی تیرہ تولہ، سب ادویہ پیس لیں، ایک ماشہ سے دو ماشہ دوا کھانا کھانے کے بعد دن میں تین مرتبہ نیم گرم دودھ سے دیں۔

دیگر۔ اس کے علاوہ جلن بول کے باب میں جتنے بھی نسخے لکھے گئے ہیں اس مرض میں بھی مفید ہیں۔

سلسل بول

پیشاب ہر وقت بلا ارادہ بہتا رہتا ہے، کبھی عضلہ ماسکتہ البول مسترخی (ڈھیلا) ہو جانے سے یہ علامت پیدا ہو جاتی ہے، یہ مرض اکثر چالیس سال سے اوپر کے لوگوں کو ہوتا ہے، مریض کسی بھی صورت میں پیشاب کو روک نہیں سکتا جتنا پیشاب بن کر مثانہ میں آتا ہے ساتھ ساتھ خارج ہوتا رہتا ہے، اس وجہ سے مریض کے کپڑے ہمہ وقت ناپاک رہتے ہیں اور ان میں سے بو آتی ہے کوئی پاس بیٹھنا تو درکنار قریب سے گذرنا بھی پسند نہیں کرتا، کبھی مثانہ کے مقابل کمر کے مہرے ٹل جاتے ہیں اور مثانہ کے رباطات ٹوٹ جاتے ہیں اور مثانہ مسترخی (ڈھیلا) ہو کر نیچے آجاتا ہے اور پیشاب کو دبانے سے قاصر رہتا ہے، کبھی مثانے کو نچوڑنے والے عضلات بوجہ تحلیل مسترخی (ڈھیلے) ہو جاتے ہیں وہ پیشاب کو نچوڑ نہیں سکتے اور پیشاب بلا ارادہ خارج ہوتا رہتا ہے **علاج** ترپھلہ پیس کر چائے والا چمچ دارچینی کے قہوہ سے دن میں تین مرتبہ کھلائیں، اگر فائدہ نہ ہو تو معجون کندر کسی بھی دواخانے سے لے کر درمیانہ چمچ ہر کھانے سے دو گھنٹے قبل کھلائیں۔

دیگر۔ کندر، جفت بلوط، مُر برابر وزن پیس کر ایک گرام صبح شام کھائیں۔

دیگر۔ کسی حکیم سے کشتہ بیضہ مرغ اور کشتہ زمرد برابر وزن ملا کر دو رتی صبح شام

زردی بیضہ میں رکھ کر کھائیں، اوپر سے دارچینی کا قہوہ پلائیں، بھنے ہوئے چنے اور مغز پستہ برابر وزن ملا کر تیس گرام دن میں دو مرتبہ چبا کر کھانے کی ہدایت کریں۔

دیگر۔ کسی بھی دواخانہ سے معجون ماسکۃ البول لے کر ایک چمچ صبح شام کھائیں۔

دیگر۔ معجون فلاسفہ اور معجون ازراقی کسی بھی دواخانے کا لے لیں برابر وزن ملا کر رکھ لیں، صبح شام کھانے سے ڈیڑھ گھنٹہ بعد کالی پتی کے قہوہ میں لیموں نچوڑ کر کھلائیں۔

بول بستری

1- یہ مرض اکثر بچوں کو ہوتا ہے ان میں بھی لڑکیوں کی نسبت لڑکے زیادہ مریض ہوتے ہیں، جن بچوں کے پیشاب میں سے بو آتی ہے اور بستر پر پیشاب کا داغ پڑ جاتا ہے یہ سوزش گردہ و مثانہ کی وجہ سے ہے، بچوں کا دماغ مرطوب ہوتا ہے اس لئے ان کو گہری نیند آتی ہے اور صفراوی سوزش کی وجہ سے قوت دافعہ تیز ہو کر پیشاب بستر پر کرنے میں معاون و مددگار بن جاتی ہے، بچے جب گہری نیند میں ہوتے ہیں پیشاب زور مارتا ہے تو جب تک انہوں نے اٹھنے کا ارادہ کرنا ہوتا ہے، اس وقت تک پیشاب نکل جاتا ہے اور یہ بچے پھر گہری نیند سو جاتے ہیں **علاج** چائے کا ایک کپ بنا کر اس میں اتنا ہی پانی ڈال دیں اور بچے کو دن میں تین چار مرتبہ پلائیں، چند روز میں بچہ تندرست ہو جائے گا۔

2- بچوں کا مزاج چونکہ قدرے مرطوب ہوتا ہے اس لئے ان کا مثانہ جلد ہی معمولی اثر سے مسترخی ہو جاتا ہے، بچوں کی گہری نیند اس کی معاون بن جاتی ہے کہ جب انہیں

پیشاب آتا ہے تو وہ اس کی تکلیف سے کسی قدر ہوشیار ہو جاتے ہیں اور اس سے پہلے کہ اٹھ کر پیشاب کریں، تب تک طبیعت اور مخفی ارادہ جو نفس کے ارادے سے مشابہہ ہے پہلے ہی پیشاب دفع کر دیتا ہے، پیشاب دو قسم کی قوتوں کے ذریعے دفع ہوتا ہے........قوت دافعہ ارادی.....قوت دافعہ طبعی

اس وجہ سے بچہ اپنے پیشاب کو روکنے پر قادر نہیں ہوتا، بچوں کی قوت دافعہ ارادی کمزور ہوتی ہے اور نیند اس پر مزید غالب ہو جاتی ہے اور بستر پر پیشاب کر دیتے ہیں، بول بستری کی اس قسم میں پیشاب سفید رنگ اور بکثرت آتا ہے اس میں بو بھی نہیں ہوتی اور یہ بستر پر کسی قسم کا کوئی داغ بھی نہیں چھوڑتا، ایسے بچوں کو اگر ادویہ سے فائدہ نہ ہوتو بڑے ہو کر جب ان کی حرارت بڑھ جاتی ہے تو خود بخود عادت چھوٹ جاتی ہے۔

علاج بڑا مشہور ٹوٹکا ہے، تلوں کے لڈو کھلائیں، بچے کو سوتے وقت پیشاب کر کے سلائیں، گاہے بگاہے رات کو اٹھا کر پیشاب کراتے رہیں، بہترین تدبیر یہ ہے کہ رات کے وقت کھانا کم اور پینے والی چیزیں قطعاً نہ دیں، دن کے وقت دو تین گھنٹے کے وقفہ سے پیشاب کرنے کی عادت ڈالیں اور یہی عادت سود مند ثابت ہوتی ہے، اگر خدانخواستہ فائدہ نہ ہوتو کسی ماہر حکیم سے رجوع کریں۔

سوزاک

پیشاب کی نالی میں جلن، سوزش و ورم اور زخم بن جاتے ہیں، جس کی وجہ سے پیشاب کی نالی سے پہلے پتلا پانی خارج ہونے لگتا ہے جو کہ بعد میں گاڑھی پیپ کی صورت

اختیار کر جاتا ہے، یہ پیپ نالی سے آہستہ آہستہ رس کر کپڑوں کو لگتی رہتی ہے، پیشاب اس قدر جلن کے ساتھ آتا ہے کہ پیشاب کے نام سے ہی مریض پر کپکپی طاری ہو جاتی ہے، اتنی تکلیف ہوتی ہے کہ ایسا لگتا ہے جیسے پیشاب کی نالی میں کوئی آری پھیر رہا ہو یا کوئی گرم گرم سلائی پھیری جا رہی ہو، یہ اول درجہ کی علامات ہیں پھر علامات میں کچھ تخفیف ہو کر اچانک ہی خون آنے لگ جاتا ہے، یہ چند قطرے ہوتے ہیں لیکن جلن انتہائی درجہ کی ہوتی ہے کہ برداشت نہیں ہوتی، مریض بار بار آلات بول میں تشنج پیدا کرنے کی کوشش کرتا ہے کہ نالی میں سے کچھ بھی خارج نہ ہو لیکن پیشاب کا پریشر اسے خارج کرنے پر تلا ہوا ہوتا ہے لہٰذا چاروناچار یہ منزل بھی بیت جاتی ہے اس دوران مریض پسینہ پسینہ ہو جاتا ہے، کبھی خون آنے لگتا ہے اور خون کے فوراً بعد لیس دار رطوبت خارج ہونے لگتی ہے اور اس کے فوراً بعد زرد رنگ کی پیپ آنے لگتی ہے اب جلن درد میں کافی تخفیف ہو چکی ہوتی ہے، یہ اس کا دوسرا درجہ شروع ہو گیا ہے، یہاں پر اگر علاج سے کوتاہی برتی جائے تو یہی قرحہ بن جاتا ہے جو سال ہا سال ٹھیک نہیں ہوتا اور مریض اپنی نسل میں اس کے جراثیم منتقل کر کے مر جاتا ہے، خون کے بعد جب پیپ آتی ہے تو اس میں ہی اس کا جرثومہ (گونوکاکس) پایا جاتا ہے، اس مرض میں مبتلا ہونے کی عام طور پر چند وجوہات رقم کرتا ہوں، اول کسی لڑکی سے حیض کی حالت میں ہم بستری کی جائے، بازاری عورت سے زنا کیا جائے کیونکہ ان کے پاس ہر طرح کی مرض میں گھرے ہوئے عیاش لوگ آتے ہیں اور دوسروں کیلئے سوزاک اور آتشک کے جراثیم چھوڑ جاتے ہیں، اغلام بازی، سوزاک کے مریض کے پیشاب کے اوپر

پیشاب کرنا یا اس کا استعمال شدہ تولیہ، اسنزا، سیفٹی استعمال کرنا، موسم گرما میں گرم پتھر یا گرم ریت پر پیشاب کرنا، چونے پر پیشاب کرنا وغیرہ اسباب ہیں **علاج** ابتدائی درجہ میں شربت بزوری بارددن میں متعدد بار پئے، دودھ بکثرت پئے، شکر سرخ سے لسی میٹھی کرکے پئے، اگر دوسرا درجہ شروع ہو کر پیپ آنے لگے تو قلمی شورہ، جوکھار، سہاگہ سفید، میٹھا سوڈا، زیرہ سفید، کوزہ مصری برابر وزن پیس کر تین گرام دوا دہی کی لسی سے، شربت بزوری بارد سے، شربت بنفشہ سے، دودھ سے یا تازہ پانی سے دن میں تین چار مرتبہ دیں، تمام قسم کے سالن بند کردے، صرف بند، رس، دودھ، دہی، دہی کی لسی، سویاں دودھ والی، کسٹرڈ، فرنی، پھلوں میں تربوز، خربوزہ، آلو بخارا، مالٹا، مسمی، فروٹر، امرود، گرما، سردا، کیلا، بکثرت کھانے کی ہدایت کریں۔

دیگر۔ میٹھا سوڈا ایک گرام پانی کے گلاس میں حل کرکے پینا پیشاب کی جلن دور کرتا ہے اور پیشاب کھول کر لاتا ہے۔

دیگر۔ پرانے قبرستانوں میں پیلو کا درخت ہوتا ہے، اس کے پھل کو ڈیلا کہتے ہیں، اس کے پتوں کا پانی نکال کر پینا پیشاب کھول کر لاتا ہے اور پتھری بھی خارج کرتا ہے۔

دیگر۔ تخم خربوزہ، ریوند چینی اور بھکھڑا دس دس گرام پیس کر قہوہ بنا کر ایک گلاس پینا پیشاب کھول کر لاتا ہے اور جلن، درد بھی دور ہو جاتا ہے۔

دیگر۔ چھوٹی الائچی سات عدد، دھنیا خشک درمیانہ چمچ، کوزہ مصری دو گرام، میٹھا سوڈا ایک گرام، ایک گلاس پانی میں ابال کر آدھا لیموں نچوڑ کر پینا بھی مفید ہے۔

دیگر۔ پانی زیادہ پینا، دودھ سوڈا پینا، سکنجبین، کیلے کا ملک شیک، اس میں دو چمچ بالائی

بھی ڈال لیں، نہایت مفید ہے۔

آتشک

پہلے عضو خاص کے سر (سپارو) پر تانبے کے رنگ کی سرخ سیاہی مائل پھنسی نکلتی ہے، اس میں درد نہیں ہوتا، نہ ہی اس میں پیپ پڑتی ہے، اگر اسے دبا کر دیکھا جائے تو اس میں سے سفیدی مائل پانی نکلتا ہے، عورتوں میں یہ گردن رحم پر نکلتی ہے، اگر اس پھنسی کو ایک خاص طریقے سے خوردبین کے ذریعے دیکھا جائے تو اس میں آتشک کے جراثیم نظر آجاتے ہیں، یہ سپرنگ کی شکل کے ہوتے ہیں اور بہت ڈھیٹ بھی کیونکہ یہ نسل در نسل چلتے ہیں اور نہ ہی جلد مرتے ہیں، یا تو یہ پھنسی چند دنوں بعد بغیر کسی علاج کے ٹھیک ہو جاتی ہے، یا پھوٹ جاتی ہے اور اس میں سے کافی مادہ نکلتا ہے اور جلد ہی اچھی ہو جاتی ہے، اور یہ دورانیہ زیادہ سے زیادہ چھ ہفتوں پر محیط ہوتا ہے، پھر کچھ روز کے وقفے سے جسم پر جابجا سرخ سیاہی مائل دانے نکلنے لگتے ہیں ان میں سے کچھ ٹھیک ہو جاتے ہیں اور کچھ نئے نکل آتے ہیں یہ مرض اب پھر غائب ہو جاتا ہے، یہ دورانیہ تقریباً دو ماہ تک ہوتا ہے، یہ دانے منہ کے اندر بھی نکل آتے ہیں اور زخم بنا دیتے ہیں اور جسم پر سیاہ داغ چھوڑ جاتے ہیں، اس کے بار بار غائب ہو جانے کی وجہ سے مریض اس کی پرواہ نہیں کرتا، اور یہ چار پانچ سالوں یا اس سے بھی زیادہ مدت بعد اس کی علامات دوبارہ پیدا ہونے لگتی ہیں، جب یہ اعضاء میں ظاہر ہوتی ہیں، تو بڑی خطرناک صورتحال کا سامنا کرنا پڑتا ہے، یہ مرض زیادہ ظاہری طور پر غائب رہتا ہے، لیکن اندر ہی اندر گھن کی طرح چاٹ جاتا ہے، بخار رہتا ہے، بھوک بند ہو جاتی

ہے، ٹانگیں درد کرتی ہیں، اندرونی اعضاء میں زخم بنا دیتا ہے اور یہ زخم کہیں بھی ہو سکتے ہیں، کبھی پورے جسم پر گول گول گلابی دھبے بن جاتے ہیں اور یہ عام طور پر چہرہ، سر، آنکھوں اور کف و پاء پر ہوتے ہیں، اب یہ پھر غائب ہو جاتے ہیں اور کہیں رہ بھی جاتے ہیں اچانک ہی پھر بڑی تیزی سے جسم پر کسی اور شکل میں ظاہر ہو جاتے ہیں جو اکثر چنبل کی طرح کے ہوتے ہیں، ان کا رنگ تانبے جیسا ہی رہتا ہے اور کچھ عرصہ بعد ان پر سے چھلکے اترنے لگتے ہیں صبح اٹھنے پر پورا بستر بھرا ہوتا ہے، کبھی ان داغوں میں سرخ پھنسیاں بن جاتی ہیں، عورتوں کی اندام نہانی اور مردوں کے فوطوں پر اور مقعد کے گرد داغ بن جاتے ہیں اور یہ تانبے کے رنگ کے ہوتے ہیں، کنج ران کے غدد لمفاویہ سوج جاتے ہیں، اس مرض کی خاص علامت یہ ہے کہ ان داغوں اور پھنسیوں میں درد جلن نہیں ہوتی، آخری درجہ میں جسم کے اندرونی اعضاء میں گلٹیاں بن جاتی ہیں اور بعض اوقات اعضاء گلنے لگتے ہیں جیسے کہ ناک گل جاتی ہے اور اس کا بانسہ بیٹھ جاتا ہے، عضو خاص گل جاتا ہے، عورتوں کی اندام نہانی اور رحم میں گلنے کا عمل شروع ہو جاتا ہے، یہ نہایت ردی حالت ہے مریض جینے پر موت کو ترجیح دیتا ہے، اس مرض کا **علاج** ٹوٹکوں کی بجائے کسی مستند ماہر حکیم سے ہی کرانا چاہیئے لیکن پھر بھی یہاں لکھ رہا ہوں، اول دارچینی تین تولہ، لونگ دو تولہ، جاوتری ایک تولہ، مصبر، شحم حنظل پانچ پانچ تولہ پیس کر ملا لیں، ایک سے دو گرام صحت کے مطابق، دوا نرم غذا کھانے کے ایک گھنٹہ بعد تازہ پانی سے دیں، ہل پڑ کر دو تین پاخانے آئیں گے، اگلے روز ترپھلہ پانچ تولہ، دارچینی تین تولہ، لونگ دو تولہ، جاوتری ایک تولہ، پیس کر دو گرام دوا دن میں

تین مرتبہ کھانے کے بعد اجوائن دیسی اور ادرک کے قہوہ سے لیں، غذا میں دودھ اور اس کی بنی ہوئی تمام غذائیں اور رطب غذائیں منع ہیں، مرغی کا شوربہ لیں، چنے کی یخنی اور دیگر اسی قبیل کی غذاؤں کو ترجیح دیں، ہر تیسرے روز مسہل دوا دیتے رہیں۔

امراض مرداں اور تولید منی

امراض مرداں کی ابتداء چونکہ منی سے ہوتی ہے اس لئے اسے تفصیلاً لکھ رہا ہوں، ایک بات یاد رکھنے کی ہے کہ اچھی صحت اچھی منی پر موقوف ہے، اچھی صحت ہی ہمارا اور ہمارے ملک کا اچھا مستقبل ہے، **منی کی پیدائش کس طرح ہوتی ہے؟**

کھائی ہوئی غذا میں چار قسم کے ہضم ہوتے ہیں، پہلا ہضم کیلوسی کہلاتا ہے جو معدہ میں واقع ہوتا ہے، دوسرا ہضم کیموسی جو جگر میں ہوتا ہے، تیسرا ہضم عروقی جو عروق کے اندر واقع ہوتا ہے، چوتھا ہضم عضوی ہے جو اعضاء کے اندر سب ہضوم کے بعد ہوتا ہے، جب چاروں ہضم ہو چکیں تو غذا کا وہ حصہ جو بدن (اعضاء) کو تغذیہ دینے کے بعد بچ رہتا ہے اس کے اندر مرتبہ ثانی نضج واقع ہو کر منی بن جاتا ہے، یعنی غذا کا وہ حصہ جس نے ابھی اعضاء کی شکل اختیار نہیں کی ہوتی مختلف عوامل سے گذر کر منی بن جاتا ہے۔

معتدل غذا بہتر گھنٹے کے بعد منی بننے کے قابل ہو جاتی ہے، ہضم چہارم کے بعد تمام اعضاء میں سے مقسوم غذا عروق کی راہ گذر کر جب جگر میں پہنچتی ہے اور جگر میں سے اجوف نازل کی راہ گردوں میں جاتی ہے، اور گردوں میں سے ایک اور اجوف کی راہ خصیتین میں جاتی ہے اور وہاں پر جا کر غذا میں دوسری مرتبہ نضج ہو کر اس کی منی بن جاتی ہے جو اوعیہ منی کے اندر سٹور ہو جاتی ہے۔

مزید تشریح۔ اطباء متقدمین کے مطابق چوتھے ہضم کے بعد غذا کی رطوبت تمام اعضاء میں حرارت غریزی کے باعث تبخیر کر کے دماغ کی طرف صعود کرتی ہے، دماغ اس کی حرارت کو زائل کر دیتا ہے، اور رطوبت کثیف ہو جاتی ہے، اور اپنا اصلی قوام اختیار کر لیتی ہے اور اس حالت میں کان کے پیچھے والی عروق میں سے گذر کر نخاع میں چلی جاتی ہے، نخاع میں جانے کا فائدہ یہ ہے کہ جو عمل دماغ کے اندر غذا پر ہو چکا ہے وہ اور مستحکم ہو جائے، تا کہ منی بن جانے سے پیشتر غذا پھر تبخیر پذیر نہ ہو جائے، پھر یہ مادہ نخاع میں سے کلئتین میں پہنچتا ہے اور کلئتین میں سے انثیین میں جاتا ہے، جن عروق کی راہ مادہ گذرتا ہے وہ کلئتین کے گرم خون سے بھری ہوتی ہیں، جب مادہ ان عروق میں پہنچتا ہے تو اس میں خفیف سا استحالہ واقع ہونے کے بعد اس کا رنگ فوراً سفید ہو جاتا ہے، اور انثیین میں جانے کے بعد اس کا رنگ اور بھی سفید ہو جاتا ہے، اور نضج پا جاتا ہے پھر اوعیہ منی میں پہنچ کر نضج کامل ہو کر اس کی منی بن جاتی ہے، اور اس منی میں اوعیہ منی کے عمل سے غلظت پیدا ہوتی رہتی ہے۔

منی ایک بے بہا جوہر ہے جو لوگ اس کی حفاظت کر لیتے ہیں وہ بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں، لمبی عمر پاتے ہیں، ان کی اولاد قوی اور صحت مند ہوتی ہے، اس لئے منی کی خوب حفاظت کرنی چاہیئے

منی کی اہمیت

منی خون کا جوہر ہے، منی چوتھے ہضم کا فضلہ ہے، فضلے کے نام سے چونکنا نہیں!! عنبر کو

دیکھیں کتنی قیمتی چیز ہے لیکن کیا ہے؟ وھیل مچھلی کا فضلہ!!! کستوری کو دیکھیں کیا ہے؟ آہو کا نافہ جسے وہ مستی کے عالم میں جنس مخالف نہ ملنے کی وجہ سے مشتعل ہو کر کھر مار کر اتار پھینکتا ہے!!! شہد کو دیکھیں کیا ہے شہد کی مکھی کا فضلہ!!!

منی تو پھر بھی انسانی خون کا جوہر ہے، اتنا قیمتی ہے جس کی مثال نہایت مشکل ہے جو ایک دفعہ اپنے مسکن سے نکل گیا دوبارہ کبھی بھی واپس نہیں آسکتا، اس کا ضیاع اتنا مہنگا پڑتا ہے کہ پچھتانے کی بھی مہلت نہیں ملتی۔

اللہ تعالیٰ جل شانہ نے مادہ منی اپنے بندے کو محض تولید کیلئے تفویض کیا تھا لیکن اس نے اس کریم ورحیم کی عطا کے ساتھ کیا کیا!!! سوچ کر شرم آتی ہے، دونوں ہاتھوں سے لٹانے پر لگا ہوا ہے، اس کی قدر و قیمت کا اندازہ قطعاً نہیں ہے اسے!!! پتہ اس وقت چلے گا جب اصل معہ سود ادا کرنا پڑا، اپنی جان پر جھیلنا پڑے گا!!! کوئی پوچھنے والا نہیں ہوگا!!! اپنی ہی اولاد شکل تک دیکھنا گوارا نہیں کرے گی، کہے گی بوڑھا مرتا بھی نہیں، جان بھی نہیں چھوڑتا، ہمارے بھی کچھ مسائل ہیں، ہم نے بھی دفتر جانا ہے، ہم نے بھی بچوں کو کما کر کھلانا ہے، ہمارا کچھ خیال ہی نہیں کرتا، ہر وقت آوازیں ہی دیتا رہتا ہے کہ یہ کردو وہ کردو ہم اپنے مسائل سمیٹیں یا اس کے؟

میرے محدود علم اور مشاہدات کے مطابق منی ایک محدود اور قیمتی (Limited & Costley) شے ہے جس کا انسان کو قطعی کوئی اندازہ نہیں ہے!!!

مالک ارض وسما نے اپنی پیاری مخلوق کو تحفتاً عطا کیا ہے، جس کا ضیاع بہت ہی اذیت کن ہے، اس کے کثرت ضیاع سے نہایت خطرناک اور ہٹیلے امراض دامنگیر ہو

جاتے ہیں۔
ایک مثال پیش کرتا ہوں شاید مدعا پیش کرسکوں!!!شاید بات نہاں خانے تک پہنچ جائے!!!

فرض کریں کہ ایک شخص کو مالک ارض وسمانے دس کلومنی تفویض کی اور اس کی عمر اسی سال ہے، اور اسے مالک بنادیا، کہ بے شک اس قیمتی خزانے کو اسی 80 سال میں خرچ کرے بھلے چالیس سال میں اجاڑ ڈالے!!! کیونکہ بھلے برے کا خود ذمہ دار ہے، یہ سمجھ لیں کہ مالک کل نے ہر آدمی کی عمر کے مطابق منی ایک مخصوص کوٹے کی شکل میں اسے عطا کردی ھے، جو آدمی اسے اپنی آدھی عمر میں ہی دونوں ہاتھوں سے لٹا دیتا ہے، میرے مشاہدات میں یہ آیا ہے کہ وہ اپنی باقی عمر مختلف امراض میں گھرا رہتا ہے اور کوئی اس کے دکھ کا مداوا کرنے والا نہیں!!! جس طریقے سے لٹاتا ہے اس کی ویسی ہی سزا پاتا ہے کیونکہ اس کے انعام کی قدر جو نہیں کی تھی۔

منی کے ضیاع سے اول بے لذتی، ضعف بصر، قبل از وقت بال گرنا، ضعف قوت سامعہ، دانتوں کا گرنا یا انہیں کیڑا لگ جانا، ضعف جسم وجاں، شوگر، بلڈ پریشر اور دل سے متعلق عوارض، بواسیر، قبل از وقت بڑھاپا، بے غیرتی، اولاد بے عقل اور کند ذھن، نافرمان، ضدی، نحیف ونزار، نوجوانی میں ہی بوڑھوں کی طرح کے امراض بالترتیب پائے جاتے ہیں، خود تو پھر بھی کچھ چلتا پھرتا رہتا ہے، لیکن اولاد نہایت نکمی!! صحت کی طرف سے اس حد تک غریب کہ ان کو جوان کہنا اپنی ہی مٹی پلید کرنے کے مترادف ہے، جتنے بھی لوگ مختلف امراض میں گھرے ہوئے ہیں انہوں نے اللہ تعالیٰ کے اس

انعام کی بہت بے قدری کی ہوتی ہے اس کو بری طرح لٹایا ہوتا ہے کہ مثال مشکل ہے!! یہ سب کچھ اس لئے لکھا ہے کہ اس قیمتی جوہر (مادہ منویہ) کی قدر کی جائے اور ہمارے بچے صحیح معنوں میں جوان ہوں، صحت لاجواب ہو کیونکہ وہ ہی ہمارے اس نہایت قیمتی اور نہایت ہی پیارے ملک کے کل ہیں، وہی محافظ ہیں، اگر ان کی صحت لاجواب ہوگی تو تب ہی سرحدوں کی حفاظت کرسکیں گے، اس کے علاوہ ایک دوسرا پہلو بھی ہے، اسے پہلے نمبر پر اس لئے نہیں لکھا کہ اکثر ایسے الفاظ نوجوان نسل کو اکتا دیتے ہیں۔

حاصل کلام یہ کہ سب دینی و دنیاوی کام محض اللہ تعالیٰ عزوجل کے فضل اور صحت کی بنا پر ہی اچھے طریقے سے ادا کئے جاسکتے ہیں، اور اچھی صحت کا راز اس کی دی ہوئی نعمت (منی) کو صرف حصول اولاد کیلئے خرچ کرنا ہے، ہم سے پہلے اپنے بڑے بوڑھوں کو دیکھو ان کی صحت بہترین، رنگ سرخ، قوی الجثہ، چہرے پر جلال کیوں تھا؟ اس لئے کہ وہ نت نئی ایجادات میں نہیں گھرے تھے سادہ زندگی گذارتے تھے، سادہ خوراک کھاتے تھے، ان کا رہن سہن سادہ تھا، شادی کے بعد جب ان کے ہاں اولاد پیدا ہوجاتی تھی تو بیوی کے میکے والے اپنی بیٹی کو کم ازکم پانچ سال سے پہلے سسرال نہیں بھیجتے تھے، کہتے تھے کہ بچہ ذرا بڑا ہولے، ان کی نگاہیں دور تک دیکھتی تھیں، ان کے نزدیک بیٹی اور داماد کی صحت ہی ان کے آنے والے کل کا اثاثہ تھا، ان سب باتوں کو اب اس دور میں فرسودہ اور پرانے رسم ورواج کہہ کر ان سے پیچھا چھڑا لیا جاتا ہے، بڑوں کی کوئی نہیں سنتا کوئی نہیں سوچتا کہ ان کا تجربہ صدیوں پر محیط ہے، بڑوں کو

دوست بناؤ کہ تمہارے مستقبل میں کام آئے گا، اور کون ایسا ہے جو بہتر مستقبل کا
خواہاں نہ ہوگا۔

منی اور مذی

قضیب کی ایک نالی میں سے چار رطوبات بہتی ہیں، ان میں سب سے پہلے پیشاب کی
نالی سے پیشاب آتا ہے، اس کے بعد مذی بھی اسی نالی سے بہتی ہے اور اس کے بعد
منی کی نالی بھی اسی میں آکر کھلتی ہے، ودی بھی اسی نالی سے بہتی ہے، لیکن ودی پیشاب
کا ارادہ کرتے وقت ہی اس نالی سے خارج ہوتی ہے، چونکہ پیشاب میں تیزابیت
زیادہ ہوتی ہے اور پیشاب زیادہ دیر تک نالی میں سے گذرتا رہتا ہے اس لئے پیشاب
کے نکلنے سے پہلے رطوبت ودی نالی کو چکنا اور لیس دار کر دیتی ہے تاکہ پیشاب کی تیز
روی اور تیزابیت نالی میں خراش پیدا نہ کردے، ودی کی گلٹی مثانہ کی گردن کے پاس
ہے تاکہ پیشاب کی حرکت کے وقت گلٹی پر دباؤ پڑ کر ودی پیشاب سے پہلے خارج
ہو، اگر ودی کی مقدار گلٹی میں زیادہ ہو جائے تو زیادہ گاڑھی ہو جاتی ہے اس صورت
میں پیشاب کے بعد بھی خارج ہوتی رہتی ہے، ودی کا کام پیشاب سے پہلے نکل کر
نالی کو تر رکھنا ہے۔

مذی کا کام منی کی نالی کو نرم اور کشادہ کرنا ہوتا ہے اس لئے یہ ابتدائے شہوت کے وقت
خارج ہوتی ہے، اور شدت شہوت سے منی کا اخراج ہوتا ہے، منی کے اخراج سے پہلے
مذی کا نکلنا ضروری ہے، کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ منی کی نالی کو نرم کرنے کیلئے جب مذی
نکلتی ہے تو ظاہر میں معلوم بھی نہیں ہوتی، مذی کا نظام منی کی نالی سے الگ تھلگ رکھا

گیا ہے تا کہ مذی کی رطوبت منی کے ساتھ مل کر اس کے قوام کو خراب نہ کر دے۔
منی کی نالی کو نرم اور کشادہ کرنے کی وجہ یہ ہے کہ اگر نالی پہلے سے کشادہ اور نرم نہ ہو تو اخراج میں دقت اور زیادہ وقت لگتا ہے جس سے منی سرد اور فاسد ہو جانے کا خطرہ ہے اور اصل مقصد حاصل نہیں ہوتا۔
مذی کی نالی منی کی نالی کے ساتھ رکھنے کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ نرمی نیچے کی نسبت اوپر سے جلد حاصل ہوتی ہے، ابتدائے شہوت کے وقت جب قضیب میں انتشار ہوتا ہے تو انتشار کا دباؤ غدہ مذی پر پڑتا ہے جس سے رطوبت مذی خارج ہو کر منی کی نالی میں آ کر اسے تر کر دیتی ہے۔

جلق

تاریخ۔ جلق ایک نہایت ہی قبیح فعل کا نام ہے، یہ ان اعمال کا نام ہے جب فریق ثانی کی غیر موجودگی میں مجلوق غیر فطری وسائل سے اعضاء مجامعت میں مالش کر کے انتشار اور انزال پیدا کرتا ہے اور سرور کی منزلیں طے کرتا ہے، عام طور پر مجلوق اپنے ہاتھ سے مالش کا کام کرتا ہے مگر ہاتھ کے علاوہ ران، تکیہ، لحاف، کھلے منہ کی بوتل میں قیمہ ڈالا اور حظ حاصل کر لیا، کچھ ربڑ کی بنی ہوئی چیزوں سے مقصد براری کر لیتے ہیں۔
غیر فطری جماع کے طریقوں میں جلق نہایت عام اور عالمگیر طریقہ ہے، ایک محتاط اندازے کے مطابق دنیا میں شاید ہی ایسا کوئی بشر ہو جو اس بد عادت سے بچا ہوا ہو، ہر کوئی اپنی زندگی کے کسی نہ کسی دور میں ضرور اس قبیح فعل میں گرفتار رہا ہوگا، ہر ملک، ہر

قوم، ہر زمانہ میں جلق کا رواج رہا ہے البتہ کسی ملک میں کم اور کسی میں زیادہ ہوگا۔
جن ملکوں میں لڑکے لڑکیاں جلد سن بلوغت کو پہنچ جاتے ہیں یا جن ملکوں میں مرد عورت کا باہمی اور آزادانہ اختلاط قومی دستور اور رواج کی وجہ سے ناممکن ہوتا ہے وہاں یہ قبیح عادت دوسرے ملکوں کی بہ نسبت زیادہ پائی جاتی ہے، اس کے برخلاف جن قوموں میں کمسن ازدواج کا رواج ہے ان قوموں میں جلق کم دیکھنے میں آتا ہے، لیکن کم ہو یا زیادہ اس بدفعلی کا نتیجہ اچھا نہیں نکلتا۔
جلق بہت ہی نامراد اور قبیح فعل ہے، کچھ لڑکپن میں ہی اس فعل میں مبتلا ہو جاتے ہیں، اس لذت پرستی کا چسکا ایسا تیز وتند بادسموم ہے جس کے اکھڑ جھونکوں سے گلستان شباب کے شگفتہ اور شاداب پھول خزاں رسیدہ ہو جاتے ہیں، اس کا سب سے بڑا سبب بری صحبت ہے، اس کے علاوہ جذبہ شہوانی کا اشتعال ہے جو اس عادت کو فروغ دیتا ہے، نوجوان قبل از وقت ہی شہوانی خیالات کے تلاطم خیز سمندر میں چھلانگ لگا دیتے ہیں، پھر جب انہیں کچھ سجھائی نہیں دیتا تو مجبوراً اپنے آپ کو ان تلاطم خیز موجوں کی نذر کرنے پر آمادہ ہو جاتے ہیں، جس میں سب نامی طبیب اس لمحے کے انتظار میں گھات لگائے بیٹھے رہتے ہیں کہ کب مچھلی پھنستی ہے، اوپر سے یہ لٹا ہوا شخص یہ کہتا ہوا نظر آتا ہے کہ جتنے مرضی پیسے لگ جائیں حکیم صاحب کوئی ایسا کشتہ دیں جو پھر سے جوان بنا دے، اگر کوئی بندہ خدا مل گیا تو ٹھیک ورنہ ایک سے دوسرا، در پھلانگتے پھلانگتے زندہ درگور ہو جاتے ہیں، اس وقت اس بدصحبت کے اثرات رگ وریشہ جسم میں بری طرح سرایت کر چکے ہوتے ہیں، لیکن جب اس فعل بد میں گرفتار ہوتا ہے تو

اس وقت چند عارضی لذت کے لمحات سے اس حد تک سرشار ہوتا ہے کہ اپنے ہوش و حواس کھو بیٹھتا ہے، جب وقت ہاتھ سے نکل جاتا ہے، جوانی کے تمام جوش دم توڑ جاتے ہیں، اس وقت آنکھیں کھلتی ہیں، ادھر والدین شادی کی تیاریوں میں مشغول ہوتے ہیں، اور اپنے نونہال کی خوشی کے دن کے انتظار میں رہتے ہیں انہیں کیا معلوم کہ جس نوجوان کی خاطر وہ خوشی کی ساعتوں کے منتظر ہیں، اس کی جوانی کی بہاریں تو ان کی لاعلمی میں ہی خزاں رسیدہ ہو چکی ہیں "**ادھر وہ نوجوان ہے جسے نوجوان کہنا جوانی کی توہین ہے**" جو شرم سے اپنی خامیوں پر پردہ ڈالے ہوئے ہے اور اب منہ لٹکائے گہری سوچ میں ہے، اور انہی سوچ کے لمحات میں راز فاش ہو جانے کی ذلت سے بچنے کیلئے دنیا سے کنارہ کر جانے کا پروگرام بنا لیتا ہے، یوں والدین کی خوشیوں پر اوس پڑ جاتی ہے۔

والدین کو چاہیئے کہ اپنے بچوں پر گہری نگاہ رکھیں، بری صحبت ایک ایسا زہر ہے جو اثر کیے بغیر نہیں رہ سکتا، انسان شراب بھی پیئے اور نشہ نہ ہو اسے عقل تسلیم نہیں کرتی، یہ سکول کی عمر میں ہیں ان کی نگہبانی دھیان سے کرنا، ان میں عشق و محبت کے جراثیم بڑی تیز رفتاری سے پرورش پاتے ہیں اور یہی شرم و حیا کے پتلے، شرمائے شرمائے چہرے جلق کے عادی بن جاتے ہیں، گویا اپنی قبر آپ کھودنی شروع کر دیتے ہیں۔

یہ تو ایک مسلمہ امر ہے کہ جنسی خواہش ایک فطری جذبہ ہے جو اپنے وقت پر خود بخود پیدا ہوتا ہے مگر صحبت بد کی وجہ سے بعض ایسے واقعات رونما ہو جاتے ہیں جن کی وجہ سے یہ جذبہ قبل از وقت ہی نوجوانوں پر سوار ہو جاتا ہے، اور اس جذبہ کی تسکین کیلئے جلق جیسی

بہار افسردگی کا شکار ہو جاتی ہے۔

یہی بدصحبت سینما بینی کا شوق پیدا کرتی ہے اور عشقیہ و رومان پرور مناظر جذبہ شہوانیہ کے اشتعال کی سب سے بڑی وجہ ہیں، اور تمام بداخلاقیوں کی جڑ ہیں۔

فلموں میں خوبصورت ایکٹرسوں کے ناچ ورنگ، سوز وساز، بوس وکنار اور عشق ومحبت کے دوسرے رنگین نظارے شدید ترین محرک جذبات ثابت ہوتے ہیں اور یہ عادت اس کا نتیجہ ہے، جریان، احتلام اور سرعت کی شکایات پیدا ہو جاتی ہیں، جب وہ فلم میں حسن وعشق اور کوشش وصل کے ہیجان خیز نظارے سے لطف اندوز ہوتے ہیں تو ان کا مادہ حیات پانی کی طرح بہنا شروع ہو جاتا ہے، اور انہی مناظر میں کھوئے کھوئے جب! جہاں! جیسے ہی موقع ملتا ہے جلق لگانے پر مجبور ہوتے ہیں۔

جلق کی عادت کی ایک وجہ سکولوں اور کالجوں کی مخلوط تعلیم بھی ہے، یہ نظارہ بازی کا ایک ذریعہ ہے، اس سے بھی شہوانی جذبات مشتعل ہوتے ہیں اور نوجوان جلق لگانے پر مجبور ہو جاتا ہے، اس کے علاوہ بعض غذائیں بھی اس کا سبب ہیں جیسے تکے، کباب، چٹپٹی اور مصالحہ دار چیزیں محرک شہوت ہوتی ہیں، ایسی غذاؤں کے استعمال سے خون گرم ہو جاتا ہے اور جذبات فوراً بھڑک اٹھتے ہیں، جس کی وجہ سے جلق کی عادت پڑ جاتی ہے، اس کے علاوہ عشق ومحبت کا سبق دینے والے فحش رسائل، ناول اور کوک شاستر وغیرہ نوجوانوں کے جذبہ شہوانیہ کو بھڑکانے میں خاص اثر رکھتے ہیں، اور جن کی تسکین اس بدعادت سے پوری کی جاتی ہے۔

عام جائزہ۔ بلوغت کی کلی کھل کر آغاز شباب کی بہار آئی، شہوانی تحریک صبح کی باد

عام جائزہ۔ بلوغت کی کلی کھل کر آغاز شباب کی بہار آئی، شہوانی تحریک صبح کی باد نسیم کی طرح سرسراہٹیں لینے لگی، نازک دماغ اور مراکز شہوانی ناچتے ہیں، خصیتین میں منی ابل کر اوعیہ منی کو گدگداتی ہے، شہوانی تحریکیں موجزن ہو کر طوفان برپا کر دیتی ہیں، سوسائٹی کی رسوم اور دستور تعلیم، دریا کے قدرتی تلاطم میں تازیانہ ثابت ہوتی ہے، لیکن بہت سوچ بچار کیا کوئی چارہ کار ہاتھ نہ آیا!! مذہب کی تلقین ازدواج کے سوا کسی دوسرے طریق سے جوش جوانی کو فرو کرنے کی اجازت نہیں دیتی، بلکہ اس کو گناہ عظیم قرار دیتی ہے، تو اس صورت میں جوان لڑکے کو کوئی راہ سجھائی نہیں دیتی، آخر وہ کیا کرے؟ کہاں جائے؟

ان ایام میں جلق ایک مجبوری بن جاتی ہے لیکن اچھی سوسائٹی مل جائے تو یہ عادت عارضی ثابت ہوتی ہے، جب دماغ کی پختگی کامل ہو جاتی ہے اور قوت ارادہ اپنا تسلط جما کر شہوات نفسانی کو اپنے قابو میں لے آتی ہے تو یہ عادت خود بخود چھوٹ جاتی ہے، یا شادی شدہ ہونے کے بعد چھوٹ جاتی ہے۔

ایک بوڑھا آدمی ہے اس کی بیوی قضاء الٰہی سے مر جاتی ہے، وہ بہت برداشت کرتا ہے لیکن مسلسل منی کی پیدائش سے ہر وقت خلش رہتی ہے اور اس کے اعضاء منویہ ورم کر جاتے ہیں، غدہ قدامیہ بھی ورم آلود ہو جاتا ہے، اس نے کبھی غیر فطری جماع نہیں کیا تھا، لیکن اب وہ کیا کرے اگر دوسری شادی کرتا ہے تو لوگوں کی زبان کون پکڑے، اگر کہیں ناجائز تعلقات پیدا کرے تو معلوم ہونے پر شرمندگی کا خوف ہے، دن بدن سوچوں میں غرق رہنے کے بعد ایک نہ ایک دن جلق لگانے پر مجبور ہو جاتا

ہےاس کے علاوہ اور کیا کر سکتا ہے؟

اس قسم کا عارضی جلق طبی نقطہ نگاہ سے کیا کہلائے گا، میرے خیال میں اسے جلق میں شمار نہیں کرنا چاہیئے کیونکہ ایسے لوگوں کو جب بھی موقع ملتا ہے راہ راست پر آ جاتے ہیں، جلق اس کو کہنا چاہیئے جس میں جوان جلق کا عادی نہیں بلکہ اس کا غلام ہو کر رہ جائے، اور اس کی شہوانی آگ کو جلق کے سوا فطری جماع بھی بجھا نہ سکے اور جلق لگانے پر مجبور ہو جائے، یہ شخص جلق لگا لگا کر اپنے آلات مجامعت کے اندر تشریحی تبدیلیاں پیدا کر لیتا ہے جو اسے ہر وقت جلق لگانے پر مجبور کرتی ہیں، بالآخر کثرت جلق سے اس کے آلات مجامعت اعصاب وعضلات، ظاہری جسمانی صحت سب کا خانہ خراب ہو جاتا ہے اور شادی کا نام سن کر ہی ان کی سٹی گم ہو جاتی ہے انہیں معلوم ہوتا ہے انہوں نے اپنے ساتھ کیا کیا ہے، یہ مجلوق ناقابل علاج نہیں تو نہایت مشکل ضرور ہے، لیکن پھر بھی قدرتی طاقت کبھی بھی حاصل نہیں کر سکتا۔

جلق کی عادت صرف مردوں تک ہی محدود نہیں ہے، لڑکیوں اور عورتوں میں بھی کثرت سے پائی جاتی ہے، لڑکیاں جب سن بلوغت کو پہنچتی ہیں تو ان کے اندر لامحالہ جنسی تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں، اعصاب میں بے قراری اور تزلزل پایا جاتا ہے، اس وقت اگر ان کی صحبت بد ہو جائے یا عشقیہ مضامین ورسالہ جات، فلم، ٹیلی ویژن، اب تو کیبل اور کمپیوٹر نے کمال کر دیا ہے، رہی سہی کسر بھی پوری ہو گئی ہے، ماں باپ سارے دن کے تھکے ہارے سو جاتے ہیں اور ان کو موقع مل جاتا ہے خوب کھیل کھیلتی ہیں اگر سہیلی آ جائے تو شروع میں کچھ شرم لیکن آخر کار جلق اور ہم جنس پرستی تک نوبت پہنچ

جاتی ہے، یہ کوئی تعجب کی بات نہیں آخر میڈیا کا دور ہے، کیا کیا جائے ،اس کے علاوہ جوان عورت ہے خاوند عمر رسیدہ ہے اس کی جنسی خواہش پوری نہیں کرسکتا، یا خاوند ملک سے باہر ہے، گھر گرہستی والی شریف عورت ہے باہر تو ناجائز تعلقات قائم نہیں کرسکتی، زمانے کی تھوتھو سے ڈر لگتا ہے، لیکن جلق جیسے قبیح فعل میں مبتلا ہو جاتی ہے، آخر کیا کرے؟ کوئی چارہ نہیں سوائے اس کے کہ جلق لگائے ،عورت جلق کئی طریقوں سے لگاتی ہے کبھی بظر کو مسل کر، کبھی سرہانے کے ساتھ لپٹ کر، کبھی سہیلیوں کے ساتھ فری ہو کر برہنہ ہو کر ایک دوسرے کے ساتھ لپٹ کر بوس و کنار کر کے نسوانی اعضاء ایک دوسری کے ساتھ رگڑ کر، اور کبھی حد سے بڑھ کر پلاسٹک یا ربڑ کی بنی ہوئی چیزیں استعمال کر کے مقصد براری کرتی ہے!!

یہ سب جلق کی عارضی قسمیں ہیں ان کا **علاج** سبب کو دور کرنے سے ہی ہو جاتا ہے، اور جسے اپنے اوپر حاوی کرلیا جائے اس کیلئے بہت مشکلات ہیں۔

مجلوق کی عورت بھی جلق میں مبتلا ہو جاتی ہے کیونکہ سرعت کا مریض تو ہوتا ہی ہے، بڑے کروفر سے جاتا ہے لیکن بہت جلد واپسی ہو جاتی ہے اس سے کیا ہوتا ہے، اس ناتمام فعل سے عورت کی اندام نہانی کے اندر امتلاء قائم ہو جاتا ہے اور افرازات خارج نہ ہونے کی وجہ سے اس کی جنسی تسلی نہیں ہوتی بلکہ شہوانی تحریک جاری رہتی ہے اور وہ جنسی آرزو حاصل کرنے کی غرض سے جلق کیلئے مجبور ہو جاتی ہے، رانوں کو جوڑ کر بار بار دبانا اور پاؤں کو حرکت میں لانا، انگلی کو فرج میں داخل کرنا عورتوں میں جلق لگانے کا عام طریقہ ہے۔

عورت کا ثقبۃ المجری بول اور بظر بہ نسبت اندام نہانی کے دوسرے اعضاء کے زیادہ ذکی الحس ہوتا ہے، بعض عورتیں شفران صغیران کو انگلیوں سے کھجا کھجا کر یا مسل مسل کر مزہ لیتی ہیں، بعد میں ان کی یہی عادت اندام نہانی کو زور زور سے مسلنے یا رگڑنے سے منزل ہونے تک لے جاتی ہے، ان حرکات سے دہلیز فرج اور شفران سرخ اور متورم ہو جاتے ہیں، غدد میں ورم ہو کر بڑے بڑے بثور نکل آتے ہیں اور ان میں سے ریم خارج ہونے لگتی ہے، پھر مجریٰ بول کو اکسانے کیلئے اس کے اندر مختلف چیزوں سے مدد لی جاتی ہے جیسے پنسل سے کھجانا، یا سویٹر کی سلائی کو گھسیڑ کا اس سے خارش کرنا اور اس خارش سے بھی تکلیف کے ساتھ مزہ حاصل کرنا اور پھر اس کا عادی ہو جانا، شدت شہوانی جذبات سے بعض عورتیں اندام نہانی میں میخیں تک گھسیڑ دیتی ہیں یا مہبل کے اندر گاجر، مولی، موم بتیاں خاصی کام کرتی ہیں ان سے ہی قضیب کا کام لے لیا جاتا ہے، بعض اوقات یہ چیزیں پھسل کر اندر رہ جاتی ہیں یا ورم پیدا کر دیتی ہیں اور اپریشن تک نوبت پہنچ جاتی ہے، لیکن اس دور جدید میں تو پلاسٹک کے قضیب بنے بنائے میڈیکل کی دوکانوں سے مل جاتے ہیں، ان سے کام لے لیا جاتا ہے، یہ عورتیں جب جلق کی عادت میں متمکن ہو جاتی ہیں تو ان کو فطری جماع میں بالکل لطف نہیں آتا اور نہ ہی یہ جلق کے بغیر رہ سکتی ہیں، بلکہ بعض محققین کی رائے کے مطابق مرد کی صحبت سے بالکل متنفر ہو جاتی ہیں اور مرد کو قریب بھی نہیں پھٹکنے دیتیں، آپ نے غور فرمایا غلطی کس کی تھی مرد کی جس نے اپنے خزانہ منویہ کو لڑکپن میں اس بری طرح بہایا تھا کہ خدا کی پناہ، تو اس کی سزا کس کو ملی؟ بے چاری عورت کو، عورت کو جلق کے کمال تک کس

نے پہنچایا؟ مجلوق مرد نے!! عورتوں نے جلق کے ایسے ایسے طریقے ایجاد کیے ہوئے ہیں کہ مرد تو ان کے پاؤں کی خاک بھی نہیں ہیں، غلط سوسائٹی کی غلط روش نے عورتوں کو جلق کے نہایت نئے نئے طریقے سکھا دیئے ہیں، سہیلیاں اس کام میں نہایت مددگار ثابت ہوتی ہیں، دونوں سہیلیاں برہنہ ہو کر بوس و کنار میں مشغول ہو جاتی ہیں اور پھر جذبات کے تیز و تند ریلے اپنا کام دکھانا شروع کر دیتے ہیں، پستانوں کو پستانوں کے ساتھ رگڑا جاتا ہے، انہیں نوچا کھسوٹا جاتا ہے، جسم کے مختلف حصوں کو بھنبھوڑا جاتا ہے بظر کے ساتھ بظر رگڑا جاتا ہے، ٹانگوں میں ٹانگیں پھنسا کر پوری قوت سے جفتی کھیلی جاتی ہے، کبھی ایک دوسری کی اندام نہانی میں انگلیاں گھسیڑی جاتی ہیں، بظر کو مسلا جاتا ہے، بظر کے ساتھ خوب چھینا جھپٹی کی جاتی ہے، جس سے اس میں ورم آ جاتا ہے، یہ کئی قسم کی چیزیں ایک دوسری کے اعضاء کے اندر داخل کر کے شہوانی اندھیری کو تسکین پہنچانے کی کوشش کرتی ہیں، جب یہ دھینگا مشتی جاری ہوتی ہے تو اس میں ظلم و جبر کی بھی پرواہ نہیں کی جاتی ننگے جسم کے مختلف حصوں کو اس بے دردی سے دانتوں سے کاٹا جاتا ہے کہ منہ سے لذت آمیز سسکاریاں نکلتی ہیں جب بحر بے قرار کی تند و تیز موجوں کو قرار آ جاتا ہے تو جسم پر مختلف قسم کے نشانات عیش و نشاط [illegible] کی کہانی سنا رہے ہوتے ہیں، غرضیکہ بے شمار طریقوں سے جذبات کے [illegible] گھوڑے کو رام کرنے کی کوشش کی جاتی ہے، ایسے طریقے دریافت کیے ہو [illegible] میں نے لکھا ہے ان کا عشر عشیر بھی نہیں، نہایت اختصار کے ساتھ لکھا گیا [illegible] اندازہ ہو جائے کہ جنسی بے راہ روی کیا کیا گل کھلاتی ہے۔

بدنتائج ۔ جس وقت جلق جیسا خلاف فطرت فعل کیا جاتا ہے تو اعضاء خاص کے جوف دار لوتھڑے آہستہ آہستہ پچکتے رہتے ہیں، منی کے خارج ہوتے رہنے سے تمام اعصاب کمزور ہو جانے کے باعث وہ خاص اعصاب جن کے ذریعے عضو ایستادہ ہوتا ہے کمزور ہو جاتے ہیں، ان کے حکم دینے میں کمی آجاتی ہے اس لئے ان جوفوں میں خون کی مقدار کم سماتی ہے، بنا بریں عضو پہلے کی نسبت چھوٹا، کم لمبا اور کم موٹا ہو جاتا ہے، عضو میں بڑھنے اور پھیلنے کی گنجائش نہیں رہتی، اور عضو میں جب خون کی کم مقدار پہنچتی ہے تو یہ ٹیڑھا ہو جاتا ہے، کجی کے باعث پوری ایستادگی نہیں ہو سکتی، عضو کا سر موٹا اور جڑ پتلی ہو جاتی ہے جو ایستادگی میں مضبوطی نہیں پیدا ہونے دیتی، عضو خاص کے پٹھے کمزور ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے وہ دائیں بائیں جھک جاتا ہے، بدیں وجہ بھی پوری ایستادگی نہیں ہوتی، عضو کی نالی میں خراش اور اکساہٹ پیدا ہو جاتی ہے، یہیں سے ذکاوت حس شروع ہو جاتی ہے، معمولی رگڑ سے، بس پر چڑھیں تو صنف نازک کو دیکھتے ہی یا اس کے پاس سے گذرتے ہی مادہ خارج ہو جاتا ہے، بنا بریں جریان، احتلام اور سرعت انزال جیسی علامات ظاہر ہو کر ضعف باہ ہو جاتا ہے۔

ہاتھ کی رگڑ سے خراش اور خراش دور کرنے کیلئے ردعمل کے طور پر گندہ مواد جمع ہو کر رگیں ابھر آتی ہیں اس پر ہی بس نہیں اندرونی سقم اس سے بھی زیادہ خطرناک ہے، مجلوق کے تمام اعضاء رئیسہ کمزور ہو جاتے ہیں، سب سے پہلے ضعف ہضم لاحق ہوتا ہے، خوراک ہضم نہیں ہوتی، چہرہ زرد اور بھدا ہو جاتا ہے، آنکھوں کی چمک معدوم ہو جاتی ہے، آنکھیں اندر دھنس جاتی ہیں اور ان کے گرد سیاہ حلقے پڑ جاتے ہیں، چہرے کی

چمک دمک اور رعب ودبدبہ ختم ہو جاتا ہے، دماغ اتنا کمزور ہو جاتا ہے کہ بال گرنے لگتے ہیں، یاداشت نہایت کمزور ہو جاتی ہے، کسی کام میں دل نہیں لگتا، دوستوں کی صحبت سے دل گھبراتا ہے، چہرے پر پریشانی چھائی رہتی ہے اور صحت وجسمانی خوبصورتی سب تباہ وبرباد ہو کر رہ جاتا ہے۔

آخرکار دمہ، دق وسل، بواسیر، شوگر، بلڈ پریشر، ضعف بصر وغیرہ جیسے امراض میں گرفتار ہو کر ایڑیاں رگڑ رگڑ کر مر جاتا ہے، اپنے جنے ہوئے بھی پرسان حال نہیں بنتے، وہ بھی آنکھیں پھیر لیتے ہیں۔

عورتوں میں سب سے پہلے سیلان الرحم (لیکوریا) اور ذکاوت حس اس حد تک بڑھ جاتی ہے کہ معمولی کپڑے کی رگڑ سے ہی انزال ہو جاتا ہے، ہمہ وقت درد کمر، پٹھے درد، اعضاء شکنی، ٹانگوں میں درد، سستی وکاہلی، جلق لگانے کے بعد طبیعت ہشاش بشاش، جب یہ عورتیں تیس سال کی عمر کو پہنچتی ہیں تو چہرہ ایسے لگتا ہے جیسے ستر سالہ بوڑھی عورت ہو، آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے، سر پر گنج ظاہر ہونا شروع ہو جاتا ہے، چہرے کی ہڈیاں ابھر آتی ہیں، چہرے پر چھائیاں پڑ جاتی ہیں جنہیں غازے کی موٹی تہہ میں چھپانے کی ناکام کوشش میں ہیئت ایسی اختیار کر لی جاتی ہے کہ اگر چہرے پر پسینہ آجائے تو چہرہ ایسا خوفناک ہو جاتا ہے کہ کسی ڈرامے کا نہایت بدنما کردار لگتا ہے، دق سل، ورم رحم، سلعتہ الرحم، دمہ، جیسے امراض صحت برباد کر کے رکھ دیتے ہیں، شکل سے ہی جلق کی مریضہ صاف دیکھی جا سکتی ہے، اس وقت سہیلیاں دوست سب آنکھ چرا کر نکل جاتے ہیں کوئی دکھ کا مداوا کرنے والا نہیں ہوتا، وہی جو کل تک ہر ہر عضو کی تعریف میں زمین

وآسمان کے قلابے ملاتے تھے، ایک ایک ادا پر جان فدا کرنے کو دوسروں سے سبقت لے جانے کی کوشش کرتے رہتے تھے، آج شکل دیکھنا گوارا نہیں کرتے ، لہٰذا اب کھوں میں کڑھ کڑھ کر زندگی کے دن پورے کرنے پڑتے ہیں، غور کیجئے کہ ذرا سی چند منٹوں کی غیر حقیقی لذت نے کہاں تک پہنچا دیا، اگر اس بدعادت میں نہ گھری ہوتی تو چہرے کی رعنایاں دیکھنے کے قابل ہوتیں، زندگی کتنی خوبصورت ہوتی!!

یہ جلق کا مختصر سا خاکہ تھا جو اس لئے لکھ دیا کہ شاید اسے پڑھ کر بدعادات چھوڑ کر راہ راست پر آجائے اور یوں جوانی برباد اور بڑھاپا برخواست ہونے سے بچ جائے، اب بھی کچھ نہیں بگڑا کیونکہ وہ غفورُ رّحیم معاف کردینے والا ہے، سچی توبہ کرلو!!

جوانی کیا ہے؟

اس دنیا میں رہنے والا ہر فرد خواہ وہ کسی بھی مذہب سے تعلق رکھتا ہو ضرور جانتا ہے کہ جس طرح وہ اپنے ماں باپ سے پیدا ہوا، اسی طرح اس کے ماں باپ بھی اپنے ماں باپ سے پیدا ہوئے ، اور یہ سلسلہ ابوالبشر حضرت سیدنا آدم علیہ صلوٰۃ والسلام تک چلا جاتا ہے، جنہیں اللہ تعالیٰ ﷻ نے خاص مقصد کیلئے خود بنایا، لیکن جہاں تک تخلیق کائنات کا تعلق ہے اللہ تعالیٰ جل شانہ نے لفظ ''کن'' کہہ کر اس کائنات کو تخلیق فرمایا، جب کائنات جنم لے چکی ہے تو اس سے آگے اس کی نشوونما عروج وزوال کی منزلیں طے کرنا بھی لازمی اِمر ہے، جس سے ثابت ہوتا ہے کہ اس کائنات کو اور اس کے اندر پیدا ہونے والی ہر شے کو جنم سے لے کر فنا ہونے تک درجہ بدرجہ کئی ایک منزلیں طے کرنی پڑتی ہیں، جن میں سے ایک منزل کو ''جوانی یا شباب'' بھی کہتے

ہیں، شباب کے لغوی معنی ابتداء، شروع یا آغاز کے ہیں، لیکن عام طور پر عمر انسانی میں آغاز ''جوانی'' کو کہتے ہیں۔

کائنات خداوندی کے قوانین کا غور سے مطالعہ کرنے پر معلوم ہوتا ہے کہ جو چیز جنم لیتی ہے اس کا فنا ہونا بھی لازمی امر ہے، اور پیدا ہونے کے بعد جب یہ اپنی زندگی کی منزلیں اور مدارج طے کرتی ہے، تو ان میں سے ایک منزل اس کے عالم جوانی کی بھی ہوتی ہے، جب یہ عالم جوانی اپنے ابتدائی مراحل میں ہوتا ہے تو یہ اپنے اعمال اور حرکتیں نہایت شدومد اور پورے جوش و جذبے سے کرتا ہے، بندے کو بندہ نہیں سمجھتا، خود کو ہی سب کچھ سمجھتا ہے، کیوں نہ سمجھے جوانی جو ہوئی، بڑے بوڑھے کہتے ہیں جوانی دیوانی ہوتی ہے جس طرف جس نہج کی طرف گھوم گئے تن من دھن کی بازی لگا بیٹھے، اس وقت اس کی چال ڈھال، شکل وصورت، رنگ وروپ غرضیکہ ہر ادا سے بانکپن ٹپکتا ہے، اور طاقت کے نشے میں کسی چیز کو خاطر میں نہیں لاتا، اگر اللہ تعالیٰ ﷻ کی دی ہوئی عقل سے کام لے تو اپنی جوانی کو شہوانی اور شکمی بھوک کی بھینٹ چڑھانے سے بچا لے تو پھر اس کی یہی جوانی بڑی عمر تک اس کا ساتھ دیتی ہے، لیکن اگر اس خداداد دولت کو خواہشات نفسانی کے حوالے کر دیا جائے تو پھر یہ جوانی کی گھڑیاں پانی کے بلبلے کی طرح ختم ہو جاتی ہے، قصہ مختصر جوانی اللہ تعالیٰ ﷻ کی دی ہوئی ایسی نعمت ہے جس کی مثال نہیں ملتی، اس کی قدر کریں، یہ ایک ایسا ثمر ہے کہ جب یہ شاخ سے ٹوٹ جائے تو دوبارہ جڑ نہیں سکتا، اگر یہ ٹوٹ ہی چکا ہے تو اب بھی وقت ہے کہ اسے زمین پر گر کر ٹھوکروں میں رگیدے جانے سے بچا لیں اور زمین پر گرنے سے پہلے ہی اس

طرح دبوچ لیں جس طرح چڑیا گھونسلے میں سے گرتے ہوئے اپنے بچے کو اپنے پروں میں سمیٹ لیتی ہے، جوانی ایک ایسی کلی ہے جس کی خوشبو سے پورا گلستاں معطر ہو جاتا ہے اس کی خوبصورتی کو دیکھ کر ہر ذی روح اس پہ فدا ہوتا ہے، اس کی قسمت میں پھول بننا لکھا ہے جس سے ہر سو خوشبو اس طرح مہک اٹھے گی جس طرح سخت گرمی کے موسم میں ابر باراں لطف و سرور پیدا کر دیتا ہے، اس کے برسنے سے پہلے ہی ہر شخص اپنے دل میں عجیب خوشی محسوس کرتا ہے، اسے پھول بننے سے پہلے شاخ سے جدا مت کرو، بلکہ اس کو پھول بننے میں مدد دو، اگر ایک دفعہ ٹہنی سی ٹوٹ گیا تو نہ اس کی خوشبو رہے گی نہ اس کی خوبصورتی رہے گی، بلکہ پاؤں کے نیچے مسل دیا جائے گا۔

وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللهِ

بات جلق سے شروع ہوئی تھی وہیں سے علاج کا سلسلہ جوڑتے ہیں۔

علاج۔ ایسے مریض کے ساتھ نہایت ہمدردی سے پیش آئیں، حوصلہ دیں، اس طرح وہ آپ کے ساتھ مکمل تعاون کرے گا وہ آپ کو اپنا سمجھے گا اور پوری تفصیل معلوم کریں کہ کب سے اس قبیح فعل کا مرتکب ہے، سچے دل سے اللہ تعالیٰ ﷻ سے معافی مانگے۔

درج ذیل ادویہ کی جوکوب کر کے چودہ پڑیا بنالیں، ایک پڑیا ایک کلو پانی میں اچھی طرح ابالیں، زیر ناف بال مونڈھ کر پیڑو سے لے کر جڑ قضیب تک اچھی طرح نیم گرم ٹکور کریں، جب ادویہ کا تمام پانی ختم ہو جائے تو پیڑو پر روئی رکھ کر اوپر کپڑے کی چوہری تہہ رکھ کر باندھ دیں چار گھنٹے بعد کھولیں۔

نسخہ۔ آنبہ ہلدی پانچ تولہ، گل کیسو پانچ تولہ، ریوند خطائی دو تولہ، سہاگہ سفید ایک تولہ، گل نیلوفر ایک تولہ

چودہ روز یہی ٹکور کراتے رہیں، بعد ازاں دن میں دو مرتبہ گلیسرین سفید پیڑو پر چپڑ دیں اور کم از کم دو گھنٹے لگی رہے بعد میں گرم پانی سے دھوڈالیں۔

اب سمندر سوکھ چار سو گرام، تالمکھانہ تین سو گرام، تخم اوٹنگن تین سو گرام صاف کر کے ادویہ کو پیس لیں اور کھانے والا چمچ کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے نیم گرم دودھ سے صبح شام ایک ماہ تک کھلائیں اگر کچھ کسر باقی رہے تو کسی ماہر حکیم سے مشورہ کریں اور اسے بتائیں کہ کون کونسی دوا کس طرح استعمال کی ہے اور اب کیا حالت ہے۔

اغلام بازی

مرد اور لڑکے کے درمیان غیر قانونی جنسی تعلقات کو اغلام بازی، لواطت، لونڈے بازی وغیرہ جیسے ناموں سے یاد کیا جاتا ہے، یہ ایک غیر شریفانہ اور غیر انسانی فعل ہے جس کی ہمارا مذہب اسلام اجازت نہیں دیتا، قرآن پاک میں قوم لوط کے بارے میں ذکر ہے کہ وہ اسی غیر شریفانہ فعل کی مرتکب ہو گئی تھی، پھر اللہ تعالیٰ ﷻ نے ان پر عذاب نازل کیا۔

لڑکیاں بھی اس سے ملتا جلتا فعل ادا کرتی ہیں جس کی ابتداء ہوٹلوں وغیرہ سے ہوتی ہے، اس فعل کے مرتکب فاعل اور مفعول قانونی طور پر دونوں مجرم ہیں لیکن اگر مفعول کے ساتھ زبردستی کی گئی ہو تو صرف فاعل ہی مجرم ہے اور قابل سزا بھی ہے، پاکستان

میں ہیجڑے بطور مفعول اس بدعادت کو پیشے کے طور پر اختیار کیے ہوئے ہیں، ان کی مقعد کا اگر معائنہ کیا جائے تو اس میں پرانے زخموں کی بہتات پائی جاتی ہے۔

اس قبیح فعل کے نتائج بہت دردناک ہوتے ہیں، خصیئے اپنا مخصوص فعل چھوڑ دیتے ہیں کیونکہ رحم کی کشش نہ ہونے اور اس فعل کے غیر طبعی ہونے کی وجہ سے منی کی پیداوار نہایت کم اور مشکل سے نکلتی ہے، بکثرت اور بزور حرکات شہوانیہ کا وجود میں آنا ان تمام باتوں سے زیادہ خطرناک ہے اس لئے قوت باہ کمزور، عضو، چھوٹا، سیاہ اور بدوضع ہو جاتا ہے۔

اغلام بازی کا رواج بعض ملکوں میں بہت عام ہے ان ممالک میں امرد لڑکے (جن کے ابھی داڑھی مونچھ نہ نکلی ہو) اور ہیجڑے اس فعل کو حصول معاش کی غرض سے پیشہ کے طور پر علانیہ اختیار کر لیتے ہیں، جن لوگوں کو اس غیر فطری جماع کا چسکا پڑ جاتا ہے وہ عورت کی طرف ملتفت نہیں ہوتے انہیں فطری جماع سے مزہ ہی نہیں آتا، خوبصورت اور کم سن لڑکوں کو شاہان سلف کے زمانہ میں یہ مرض عام تھا، حیوانات کے ساتھ جماع کرنا بھی غیر فطری جماع کا ایک طریقہ ہے، چنانچہ راستہ بھٹکے ہوئے مرد گدی، بھینس، گائے، بکری اور کتیا کے ساتھ اور گمراہ عورتیں کتوں، بلیوں اور ریچھوں کے ساتھ جنسی تسکین حاصل کرتی پائی گئی ہیں، اس غیر فطری فعل کو Bestiality کہتے ہیں۔

جب انسان اپنے جذبات شہوانی پر قابو نہیں پاتا تو وہ جانوروں سے بھی گھٹیا فعل ادا کر لیتا ہے، ایسے واقعات ہر ملک میں پائے جاتے ہیں، لیکن ایسا شوق دیہاتیوں میں

زیادہ پایا جاتا ہے، جس کے اسباب یہ ہیں کہ دیہاتی عام طور پر جانوروں کے ساتھ زیادہ وقت رہتے ہیں، اور ان کو عورتیں بھی وقت پر نہیں ملتیں، اور کچھ دیہاتیوں کا خیال ہے کہ جانوروں کے ساتھ فعل بد کرنے سے مختلف امراض کو شفاء ہوتی ہے، اس لئے وہ ان سے حظ حاصل کرتے ہیں اور اس میں کسی قسم کی شرم محسوس نہیں کرتے مرد وعورت دونوں اس فعل بد میں یکساں طور پر عمل کرتے ہیں۔

ڈاکٹر کوچ کا بیان ہے کہ بعض مقامات پر بھیڑ، بکری اور گھوڑیوں سے جماع کا رواج پایا جاتا ہے، اور ڈاکٹر موند بیری کے بیان کے مطابق چند مقامات پر سوئر، کتوں، بندر اور بکریوں کے ساتھ جماع کیا جاتا ہے، اٹھارھویں صدی میں مرابو نے قوم باسق کے پادریوں سے دریافت کیا تھا تو پتہ چلا کہ پیرنیز کے گڈریئے اپنی بھیڑ بکریوں کے ساتھ لطف اندوز ہوتے تھے، جنوبی اطالیہ کے چرواہوں اور کسانوں کے پاس تو یہ علت قومی رواج بن گیا تھا، شمالی یوروپ میں بھیڑ بکریوں کی بجائے یہی کام ہرنی سے لیا جاتا تھا، بعض لوگوں کو عجیب وغریب عادتیں پڑ جاتی ہیں جن میں سے چند جانوروں کو جماع کرتے دیکھ کر خوش ہوتے ہیں اور موقع ملتے ہی ان جانوروں سے جماع کرتے ہیں، بعض لوگ جانوروں کے اعضاء خاص میں انگلی گھسیڑ کر اور اپنے عضو کو رانوں میں دبا دبا کر انزال کی صورت نکال لیتے ہیں۔

جب انسان کی جسمانی نشو ونما مکمل ہو جاتی ہے تو اس کی شہوت میں ہیجان پیدا ہو جاتا ہے، اگر اس وقت عورت نہ ملے اور مرد شہوت پر قابو نہ پا سکے تو اس سے اغلام بازی جیسے افعال سرزد ہو جاتے ہیں، لیکن اکثر دیکھا گیا ہے کہ اس فعل کے عادی وہی

خبیث النفس آدمی ہوتے ہیں جو سخت اور تنگ جگہ (مقعد) کی خواہش رکھتے ہیں، اس قبیح فعل سے رگوں میں فاسد مادہ جمع ہو جاتا ہے، جو قضیب کو ناکارہ کر دیتا ہے، بعض اوقات قضیب کی رگوں میں سدے پڑ جاتے ہیں، اور بعض اوقات خراش اور زخم بن جاتے ہیں، یہ بداعمالی حد درجہ بڑھ کر ذلت و رسوائی کا باعث بن جاتی ہے، یہ تمام بد اعمال شہوت کی غلامی کا نتیجہ ہیں، جو لوگ اغلام بازی کے عادی ہوتے ہیں وہ عورت کو پسند نہیں کرتے، کچھ علاقے ایسے بھی ہیں جہاں اس مقصد کیلئے ان لوگوں نے لونڈے رکھ چھوڑے ہیں وہ لونڈے ان کی عورتوں سے جماع کرتے ہیں اور یہ بد بخت لوگ ان لونڈوں سے اغلام بازی کرتے ہیں، اور یہ لوگ باقاعدہ ان لونڈوں کو تنخواہ دیتے ہیں، اچھا کھانے کو دیتے ہیں، اچھا پہننے کو دیتے ہیں لیکن راز داری کی ضمانت لیتے ہیں تا کہ ان کے گھر کا راز افشانہ ہو جائے، ایسی باتیں بھلا کب چھپی رہتی ہیں۔

اگر ایک سلیم الطبع انسان تحمل اور تدبیر سے کام لے کر غور کرے تو اس کو معلوم ہو جائے گا کہ مرد کیلئے قدرتی راحت اور حقیقی آرام صرف عورت ہی سے حاصل ہو سکتا ہے، اس لئے عورت ہی محبوبہ و معشوقہ بننے کے لائق ہے۔

اغلام بازی کا مطلب ہے کہ مرد مرد سے مجامعت کرتا ہے، مؤرخین اس کی ابتدائی تاریخ اس طرح بیان کرتے ہیں کہ ملک شام میں چند قصبات موتفکات کے نام سے مشہور تھے، اس فعل کی ابتداء اس طرح ہوئی کہ ایک خوبصورت لڑکا (شیطان بشکل خوبصورت لڑکا) ایک باغ میں میوے توڑ کر ضائع کر رہا تھا، جب باغ کے مالک نے اسے دیکھا تو بھاگ گیا، لیکن وہ لڑکا ہر روز اس باغ میں داخل ہوتا اور پھلوں اور پھولوں

کو توڑ توڑ کر ضائع کرتا رہتا، ایک دن اس لڑکے نے باغ کے مالک سے خود کہا کہ جب تک تو میرے ساتھ بدفعلی نہیں کرے گا میں تیرا باغ تباہ کرتا رہوں گا، اس پر باغ کے مالک نے مجبوراً دنیوی مفاد کے پیش نظر اس لڑکے کے ساتھ غیر فطری فعل کا ارتکاب کیا، اور وہ لڑکا آہستہ آہستہ اس کا عادی ہو گیا اور پھر اس مالک کے علاوہ دوسرے باغ والوں کو بھی اس نے اسی کام پر لگا لیا اور وہ بھی ناچار اس فعل بد میں ملوث ہو گئے، یہ فعل اس درجہ تک بڑھ گیا کہ ان قصبات کے باشندے ہر آنے جانے والے کے ساتھ اس فعل کے مرتکب ہونے لگے یہیں سے یہ فعل پھیل گیا۔

کہتے ہیں کی زمانہ قدیم میں یونان کی آبادی حد سے زیادہ بڑھ رہی تھی اس لئے وہاں کے باشندے معاشی مشکلات کے پیش نظر عورتوں سے گریز کرنے لگے تا کہ آبادی میں مزید اضافہ نہ ہو، مشہور حکیم ارسطو بھی لوگوں کو اغلام بازی کی رائے دیتا تھا، حکیم سقراط نے بھی اس فعل کو مستحسن قرار دیا، یہی سبب ہے کہ یونانیوں نے حسن معیار مردانہ قرار دیا، ڈیلفائی کے مندر میں سب سے بڑے بت اپالو میں مردانہ اور زنانہ دونوں صفات پائی جاتی تھیں، جزیرہ کریٹا میں تو باقاعدہ مرد کی مرد سے شادی ہوتی تھی، حضرت لوط علیہ السلام کے زمانے میں مرد پرستی کا خوب چرچا تھا، غرضیکہ ابتداء تاریخ سے لے کر آج تک یہ بات دیکھی جاتی ہے کہ اس فعل بد کو ہر مذہب وملت کے لوگوں نے مذموم قرار دیا ہے۔

یہ ایک عام نظریہ ہے کہ مردوں یا عورتوں کی کسی جماعت کو عرصہ دراز تک مخالف جنس سے کوئی واسطہ نہ رہے تو ان میں یہ مذموم عادت پیدا ہو جاتی ہے، اور وہ اپنے ہم جنس

سے لذت حاصل کرنے کے عادی ہوجاتے ہیں۔

فرانسیسی محقق سینٹ کلیر ڈی ویلی'' کا خیال ہے کہ اگر عرصہ دراز تک مینڈھوں، بکروں گدھوں، بندروں، سانڈھ، اور بیلوں وغیرہ کو مادہ سے علیحدہ رکھا جائے تو وہ بھی اس فعل کے مرتکب ہوجاتے ہیں، اور اگر انہیں پھر سے مادہ ملادی جائے تو وہ طبعی حالت پر لوٹ آتے ہیں۔

تیرھویں صدی میں یہ علت بکثرت پھیل گئی تھی، چنانچہ پیرس کی کونسل نے 1283ء میں اس فعل کو جرم قرار دے دیا، اگر کوئی عورت کسی مرد کی طرف مائل ہوتی اور مرد اس کی طرف التفات نہ کرے تو اس کو اس لت کا عادی قرار دے کر سزا دی جاتی تھی، شاہ الاریق دوم نے ایسے شخص کو زندہ جلا دینے کا فرمان جاری کیا ہوا تھا۔

مخنث بھی اس فعل کا ایک نہایت اہم کردار ہیں۔

عورت اور مرد کے درمیان کی مخلوق کو مخنث (کھسرا، ہیجڑہ) کہتے ہیں، ان کی عام طور پر تین اقسام پائی جاتی ہیں۔

1۔ بادامی، ان کا قضیب بادام کی مانند ہوتا ہے۔

2۔ پستی، ان کا قضیب پستہ کی مانند ہوتا ہے۔

3۔ صندلی، ان کا قضیب بالکل نہیں ہوتا بلکہ صرف پیشاب کیلئے سوراخ ہوتا ہے۔

مخنث لوگ مردی علامت کے غلبہ یا تقاضا سے جسم کو جسم سے رگڑتے ہیں اور نسوانیت کے سبب علت ابنہ میں مبتلا ہوجاتے ہیں، نسوانی اور مردانی قوتوں میں سے جو قوت ان کے مزاج میں زیادہ ہوتی ہے وہ اس کے لحاظ سے کام کرتے ہیں، داڑھی مونچھ

ہر دو فریق کے درمیان امتیازی علامت ہے، بادامی مخنثوں میں یہ علامت پائی جاتی ہے اور دوسری دو اقسام میں نہایت کم ہوتی ہے، بادامی کی منی پانی جیسی رقیق لیکن کسی قدر لیس دار ہوتی ہے، پستی کی منی نہیں ہوتی، اور جو معمولی منی ہوتی ہے وہ کبھی اتفاقاً ہی نکل آتی ہے، ان دو کے علاوہ ایک اور قسم خنثیٰ ہے جس میں عورت یا مرد کی کوئی علامت نہیں پائی جاتی بلکہ پیشاب کیلئے صرف سوراخ پایا جاتا ہے، یہ صندلی کہلاتے ہیں، خنثیٰ میں بعض لوگ وہ ہیں جن میں مرد اور عورت دونوں کی علامات پائی جاتی ہیں، لیکن دونوں علامات میں سے کوئی ایک علامت مزاج کے غلبہ کے باعث قوی ہو جاتی ہے، یعنی اگر پیشاب مردانہ جگہ سے خارج ہوتو اس پر مردانہ مزاج غالب ہوتا ہے اور اگر پیشاب زنانہ جگہ سے نکلے تو زنانہ مزاج قوی و غالب ہوتا ہے، ایسے مخنث کو حیض آتا ہے اور حمل ٹھہر جاتا ہے، مردانہ مزاج کے غلبہ کی صورت میں منی کا نکلنا اور قیام حمل بھی اتفاق سے کبھی ہو جاتا ہے، اس کا علاج یہ ہے کہ جو قوت غالب ہو اسے رہنے دیں کمزور قوت کا عضو کاٹ ڈالیں اور مرہم وغیرہ سے زخم مندمل کریں۔

بعض مخنثوں میں زنانہ و مردانہ دونوں قوتیں برابر ہوتی ہیں ان کو ہیجڑہ کہتے ہیں، ان میں زنانہ مزاج کا غلبہ ہونے کے باعث نسوانی خصائل پائے جاتے ہیں، وہ اپنے عضو مخصوص کو کٹوا ڈالتے ہیں اور زخم مندمل ہونے پر مقعد کے راستے مجامعت کا پیشہ اختیار کر لیتے ہیں۔

مخنثوں میں ایک قسم زنانہ کہلائی جاتی ہے، ان پر زنانہ مزاج کا غلبہ زیادہ نہیں ہوتا اس لئے وہ اپنے عضو کو کٹوا کر ہیجڑوں میں نہیں ملتے لیکن یہ بھی مقعد کے راستے مجامعت کا

پیشہ اختیار کر لیتے ہیں، ان میں سے جن پر مردانہ مزاج غالب ہوتا ہے وہ شادی بھی کر لیتے ہیں اور ان کے ہاں اولاد بھی ہوتی ہے، ان کی پیدائش سے متعلق علم طب کی کتابوں سے واضح ہوتا ہے کہ مرد کا مزاج گرم خشک اور عورت کا مزاج گرم تر ہے، ان کی منی کا مزاج بھی ایسا ہی ہوتا ہے، مواصلت میں جب مرد اور عورت دونوں کو جب وقت واحد میں انزال ہوتا ہے تو بچے کی پیدائش کا سبب بن جاتا ہے، مرد اور عورت کی منی دونوں ملنے سے ان میں اعتدال پیدا ہو جاتا ہے، اور معتدل مزاج کا بچہ پیدا ہو جاتا ہے، گرمی و خشکی کی کمی و زیادتی کی صورت میں بچہ غالب قوت کو قبول کرتا ہے، اگر مرد کی منی غالب ہو تو بچہ مردانہ صفات اور اگر عورت کی منی غالب قوت ہو تو بچے میں زنانہ صفات پائی جائیں گی، ممکن ہے وہ علت ابنہ میں مبتلا ہو جائے یا اس کا جنس مخالف کی طرف میلان پایا جائے۔

جن کا مزاج قوی ہوتا ہے وہ بچپن سے ہی علت ابنہ میں مبتلا ہو جاتے ہیں، اور جب ان میں شہوانی قوتیں ابھر آتی ہیں تو وہ غافل رہ جاتے ہیں، اگر مرد میں مردانہ مزاج کی کمی اور مادہ تولید کی کمزوری کے علاوہ زنانہ مزاج ہو تو بچہ صندلی قسم کا مخنث پیدا ہو گا، جن عورتوں کے مزاج میں مردانہ صفات ہوں گی اس سے جو لڑکی پیدا ہو گی اس کے اعضاء میں مردانہ جھلک واضح طور پر نمایاں ہو گی، اور اس کی طبیعت کا میلان سحق (چپٹ) کی طرف ہو گا، دونوں مادوں میں مساوی مادہ غالب ہو تو بچہ ایسا مخنث ہو گا جس میں پیشاب کے سوراخ کے علاوہ کچھ نہیں ہو گا، زنانہ مادہ غالب ہو تو بچہ ایسا مخنث ہو گا جس میں زنانہ عضو (شرمگاہ) قوی ہو گا لیکن زنانہ اور مردانہ مادے برابر

ہوں تو مردانہ عضو قوی ہوتا ہے، زنانہ مزاج غالب ہو تو بچہ میں زنانہ پن غالب ہو گا، مردانہ مادہ غالب ہو تو بچہ ایسا مخنث ہوتا ہے جس میں مردانہ مزاج کا غلبہ ہوتا ہے تو ایسے مخنث بچہ میں مردانہ اور زنانہ دونوں عضو ہوتے ہیں، زنانہ مادہ کی زیادتی کی صورت میں مادہ کی کمی وزیادتی کے لحاظ سے بچہ کے اندر رحم کا پیدا ہونا اور چھاتیوں کا ابھر آنا بھی ممکن ہے، ایسی صورت میں زنانہ مزاج غالب ہو تو بچہ اغلام بازی میں مبتلا ہو جاتا ہے، مردانہ مزاج قوی ہو تو اس کا سحق کی جانب میلان ہوتا ہے، زنانہ و مردانہ دونوں میں سے کوئی عضو نہ ہو اور چہرہ نرم ہو تو یہ بھی زنانہ علامت ہے۔

شیخ بوعلی سینا کی کتاب حیوان شفاء کے باب میں یہ واضح ہے کہ بلوغ سے پہلے عضو مخصوص کٹ جانے سے داڑھی مونچھ نہیں نکلتی اور آواز بھی نہیں بدلتی لیکن سن شعور کو پہنچنے اور مردانہ مزاج عطا ہو جانے کے بعد عضو مخصوص کاٹ ڈالنے سے ایسا نتیجہ مرتب نہیں ہوتا۔

علت انبہ۔ بعض مردوں کا بدن عورتوں کی طرح ملائم اور خوبصورت ہوتا ہے، ایسے آدمیوں کو مفعول بننے کی خواہش پیدا ہوتی ہے، علت انبہ کے مریض کو لواطت میں عورتوں سے زیادہ لذت آتی ہے اس لئے وہ بوقت فعل ازدیاد لذت کے باعث حرکت کر کے فاعل کے ساتھ منزل ہو کر لذت حاصل کرتے ہیں، اور بعض کیلئے فاعل کا منزل ہونا ہی باعث لذت ہوتا ہے، بعض لوگوں کو فاعل کی حرکت سے حرارت پیدا ہو کر خیزش پیدا ہوتی ہے۔

بعض لوگوں کے امعاء مستقیم میں خارش ہوتی ہے اور وہ قضیب کی سختی اور حرارت کو بھلا

محسوس کرتے ہیں اور اس علت کے عادی ہو جاتے ہیں، بعض کے امعاء مستقیم میں کیڑے پیدا ہو کر سیون اور مقعد میں خارش پیدا کرتے ہیں اس سے بھی یہ لوگ علت ابنہ میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

جن عورتوں کو بروقت مرد میسر نہیں آتے وہ بھی اپنی شہوت کی آگ بجھانے کیلئے اس علت میں مبتلا ہو جاتی ہیں، ان کو یہ فعل اتنا پسند آتا ہے کہ وہ مرد کی موجودگی میں بھی چپٹی کو ترجیح دے کر اسے جاری رکھتی ہیں، جس طرح لواطت پسند مرد حسین سے حسین عورت حاصل ہونے پر بھی اغلام بازی کو پسند کرتے ہیں اسی طرح اس فعل قبیح کی خوگر عورتیں بھی اس فعل کو ترجیح دیتی ہیں، اغلام بازی مرد لڑکے سے کرتا ہے، اور چپٹی عورت کی مقعد میں مرد اپنے عضو کو ڈال کر کرتا ہے۔

انسان نے بہت سی باتیں تقریباً جانوروں سے سیکھی ہیں چنانچہ اس ضمن میں مشہور و معروف ماہر علم الحیوانیات پروفیسر کارش کا مقولہ ہے کہ پلے ہوئے یا بند جانور بھی جب ان کو مخالف جنس میسر نہ ہو تو اس علت ابنہ کے خوگر بن جاتے ہیں، اس بارے میں ارسطو نے لکھا ہے کہ نر موجود نہ ہونے کی صورت میں کبوتریاں مستی میں آ کر ایک دوسری پر چڑھ بیٹھتی ہیں، اور لذت حاصل کرتی ہیں، فرانس کے مشہور ماہر علم الحیوانیات کاونٹ ڈیبفون اور سینٹ کلیر ڈی ویلی نے بھی اس سے اتفاق کیا ہے۔

ارسطو فالیمس نے جنسی رجحانات کے بارے میں عورت اور مرد کا درجہ مساوی قرار دیا ہے، استلذاذ بالشل کا شوق لڑکوں کی نسبت لڑکیوں میں زیادہ پایا جاتا ہے، کیونکہ ان کو کالجوں میں اس کا اچھا خاصہ موقع مل جاتا ہے، ایکٹرس اور دیگر فنون کی ماہر عورتیں

اس لت کی شوقین پائی گئی ہیں، چنانچہ سیفو بہت مشہور شاعرہ تھی لیکن ایک نوجوان لڑکی فاون کے عشق میں دیوانی ہوگئی، اوراس کی خاطر اپنی جان دینے کیلئے سمندر میں کود پڑی۔

ماخوذ نفسیات شباب

میرے استاد ذی مقام رحمۃ اللہ علیہ اپنے مشاہدات کی روشنی میں فرماتے ہیں کہ جو لوگ بہادر ہوتے ہیں عورت کو قابو کر کے زنا کے مرتکب ہوتے ہیں اور جوان سے کم بہادر ہوتے ہیں وہ اغلام بازی (لونڈے بازی) کرتے ہیں اور جو نہایت کم ہمت ہوتے ہیں وہ مشت زنی کے مرتکب ہو جاتے ہیں۔

اللہ تعالیٰ ﷻ کے ہاں اغلام بازی بہت بڑا جرم ہے قدرت بھی اسے حقارت کی نگاہ سے دیکھتی ہے آپ نے دیکھا جب قوم لوط علیہ السلام اس فعل بد کی مرتکب ہوئی تو اللہ تعالیٰ ﷻ نے اس علاقہ کو ہی تہہ و بالا کر کے رکھ دیا، ایسے لوگ انسانیت کے بدترین افراد ہیں جو اشرف المخلوقات کے سر کلینک کا ٹکہ لگاتے ہیں، چونکہ یہ فعل خلاف منشاء قدرت ہے اس لئے اس کے فاعل اور مفعول کو انصاف پسند قدرت سزا دیتی ہے، طبی طور پر جائزہ لیا جائے تو فاعل کا عضو مخصوص ٹیڑھا، دبلا پتلا، اور چھوٹا ہو جاتا ہے، حشفہ کی حس بڑھ جانے سے سرعت انزال، جریان اور احتلام کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے، اگر وہ اس فعل کو جاری رکھے تو دن بدن سوکھتا چلا جاتا ہے، چہرے پر خباثت ٹپکتی ہے، اس کے قرب سے ایک خاص قسم کی بو آتی ہے، آخر کار نامرد ہو جاتا ہے اور زندگی کی رنگینیوں سے ہاتھ دھو بیٹھتا ہے۔

مفعول کی مقعد کے وہ حلقے جو قدرت نے پاخانہ کو روکنے کیلئے بنائے تھے وہ اس فعل سے باہر کی طرف سے بے جا زور پڑنے پر کمزور ہو جاتے ہیں اور پاخانہ روکنے کی قوت کھو بیٹھتے ہیں، اور ایسا بھی دیکھا گیا ہے کہ یہ لوگ اس بد عادت کے اس قدر عادی ہو جاتے ہیں کہ تمام عمر کیلئے طوق لعنت پہن لیتے ہیں، ان کی مقعد میں ایسی رطوبت یا جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں جو انہیں اس فعل کو دہرانے پر مجبور کرتے رہتے ہیں، اور ان کی عمر اسی قبیح فعل میں گذر جاتی ہے، اصطلاح طب میں اسے علت ابنہ کہتے ہیں، طب اکبر کا مصنف لکھتا ہے کہ جو لوگ اپنی عورتوں کی مقعد میں دخول کرتے ہیں ان کی اولاد علت ابنہ کی شکار ہو جایا کرتی ہے۔

علاج۔ ان لوگوں کا علاج نہایت ہی مشکل ہے کیونکہ انہوں نے اللہ تعالیٰ عزوجل کے قانون کی بے حرمتی کی ہے، اس کے خلاف عمل کیا ہے، اس کی سزا اللہ تعالیٰ عزوجل ان کو دنیا پر ہی دے دیتا ہے اور اب یہ حکیموں کے دروازوں پر دھکے کھاتے پھرتے ہیں لیکن کوئی ان کا پرسان حال نہیں بنتا، بلکہ لوٹنے والے ہی ملتے ہیں۔

آپ کو اللہ تعالیٰ عزوجل نے حکمت عطا کی ہے، حکیم نرم دل اور ہمدرد ہوتا ہے اس لئے ضروری ہے کہ ایسے فرد سے نرمی سے پیش آئیں اور اسے بتائیں کہ اس نے اپنے ساتھ ساتھ انسانیت کے ساتھ کیا ظلم کیا ہے اور اللہ تعالیٰ عزوجل اس پر کتنا ناراض ہے اسلئے ضروری ہے کہ سچے دل سے اس قبیح فعل سے توبہ کرلے، پھر آپکو اس کی جو بھی علامت ملتی ہے، اس کے مطابق اس کا علاج کریں، یعنی اگر سرعت ورقت میں مبتلا ہے تو مغلظات دیں، اگر جریان احتلام میں مبتلا ہے تو اس کا علاج کریں جو اپنے اپنے

باب میں درج کر دیا گیا ہے۔

شفاء منجانب اللہ تعالیٰ عزوجل

نوٹ۔ سچی توبہ کرنے کے بعد ہی اللہ تعالیٰ عزوجل سے توقع رکھنی چاہیے۔

انتشار کی پیدائش

انتشار کو خیزش، تندی اور نعوظ بھی کہتے ہیں، عضو خاص کا جماع کیلئے تن جانا اور تیار ہو جانا انتشار کہلاتا ہے، یہ ایک عصبی فعل ہے، جس وقت کسی حسین و جمیل شکل کو دیکھا جاتا ہے یا اس کا تصور کیا جاتا ہے تو اس سے لذت و سرور حاصل کرنے کی خواہش پیدا ہوتی ہے، اور اس خواہش کا اثر حسی اعصاب کے ذریعے دماغ تک پہنچتا ہے، اور دماغ عصب تناسلی کو آگاہ کرتا ہے جس سے قضیب کی رگوں پر سے اس عصب کا دباؤ ہٹ جاتا ہے، اور قضیب کی رگوں میں خون بھرنا شروع ہو جاتا ہے، اور وہ پھولنے لگتی ہیں، جب قضیب کی رگیں خون سے بھر کر پھولتی ہیں تو قضیب کے جسم اجوف اور جسم اسفنجی کے خانے دبنے لگتے ہیں اور ان رگوں کو پھیلنے کا موقع ملتا رہتا ہے، یہاں تک کہ یہ خانے بھنچ کر بالکل بند ہو جاتے ہیں، اور اس وقت تک رگیں خون سے بھر چکی ہوتی ہیں، اس کے ساتھ ہی عضلی ریشے ان رگوں پر دباؤ ڈالتے ہیں اس عمل سے رگیں ایک معینہ حد سے زیادہ نہیں پھیل سکتیں، اس حالت میں ان عضلات کے اعصاب بھی حرکت کرنا شروع کر دیتے ہیں جو کہ قضیب کی جڑ میں واقع ہیں، لہٰذا یہ عضلات رگوں کو دبانے لگتے ہیں، جس سے خون کی واپسی بند ہو جاتی ہے، اس کا نتیجہ

یہ ہوتا ہے کہ قضیب خوب بڑھتا اور پھیلتا ہے، اور جوں جوں یہ عضلات ان رگوں کو دباتے جاتے ہیں، قضیب بھی درازی میں آگے کی طرف بڑھتا جاتا ہے، جب قضیب آگے کی طرف بڑھتا ہے تو اس کا اگلا سرا، اوپر کی طرف اٹھ جاتا ہے اور جڑ نیچے رہ جاتی ہے، اس طریقہ سے انتشار تکمیل تک پہنچ جاتا ہے، اور یہی کامل انتشار کہلاتا ہے، حالت انتشار میں قضیب اور حشفہ خون سے پر ہوتے ہیں اور بحالت جماع حشفہ میں گدگدی سی ہونے لگتی ہے، جس کا اثر اعصاب کے ذریعے اوعیہ منی تک جا پہنچتا ہے، اور اوعیہ منی میں تحریک پیدا ہو کر منی خارج ہو کر قنات واقفہ کے ذریعے پیشاب کی نالی میں جا گرتی ہے، اس وقت دماغ کیف وسرور کے عالم میں ہوتا ہے، اور منی پیشاب کی نالی میں سے گذرتی ہوئی اپنے جائے قرار رحم میں جا پہنچتی ہے، جب اعصاب کی تحریک میں منی خارج ہونے کے بعد سکون ہو جاتا ہے تو رگوں پر سے عضلی ریشوں کا دباؤ ہٹ جاتا ہے، جس سے خون واپس جانے لگتا ہے، اور قضیب بہت جلد بتدریج ڈھیلا ہونے لگتا ہے اور اس طرح انتشار ختم ہو جاتا ہے۔

یاد رہے کہ قضیب میں خون لے جانے والی دو شریانیں ہوتی ہیں اور خون واپس لانے کیلئے ایک ورید ہوتی ہے اسی لئے کسی حسین چہرے کا خیال آتے ہی قضیب فوراً خون سے بھر کر انتشار کی حالت میں ایستادہ ہو جاتا ہے، اور جب انزال ہو جائے یا حسین چہرے کی مواصلت میسر نہ ہو تو آہستگی سے بتدریج ڈھیلا ہونے لگتا ہے، بالآخر سکڑ جاتا ہے اور تندی وتیزی ختم ہو جاتی ہے۔

انتشار کامل بنانے کیلئے جسم میں ریح، روح اور خون کی مقدار نہایت قوی ہونی

چاہیئے، اور اعصاب (دماغ) نہایت طاقت ور ہونا چاہیئں، ان میں سے کوئی ایک شئے بھی کم ہوگی یا کمزور ہوگی تو انتشار کامل نہیں ہو سکے گا، انتشار لانے والے اعصاب گدی کے پیچھے حرام مغز کے تابع ہیں، اگر اس جگہ پر بادام روغن کی مالش کرتے رہیں تو انتشار نہایت قوی رہتا ہے، قضیب کے اوپر بھی روغن زیتون ملنے سے بڑے اچھے نتائج آتے ہیں۔

سرعت انزال

انزال کے معنی نازل ہونا ہے اور سرعت کے معنی تیزی یا جلدی ہے، لہٰذا دونوں الفاظ کے ملنے سے جو معنی سامنے آتا ہے اس کا مطلب یہ نکلتا ہے کہ جلدی نازل ہونا، یہ باب چونکہ مردانہ امراض کے سلسلے کی ایک کڑی ہے اسلئے اس میں سرعت انزال کا مطلب یہ ہے کہ منی جلد خارج ہو جائے۔

جب انسان جماع کیلئے عورت کے پاس جاتا ہے تو تیزی وتندی بہت ہوتی ہے لیکن مادہ منویہ کے رقیق ہونے کی وجہ سے، اوعیہ منی کی گرمی سے منی گرم ہونے کی وجہ سے، یا دیگر عوارض کی وجہ سے دخول کے فوراً بعد چند سیکنڈ میں ہی انزال ہو جاتا ہے اور صاحب منہ لٹکائے ہوئے نہایت شرمندہ حالت میں عورت کی نفرت لئے واپس آجاتا ہے، اور کبھی دخول کی نوبت ہی نہیں آتی، صرف سپارو داخل کیا اور انزال ہو گیا، کبھی آدھا عضو داخل ہونے پر انزال ہو جاتا ہے، کبھی عضو داخل تو کر لیا لیکن حرکت ایک بھی نہ کر سکے اور فارغ!! یہ سب حالتیں سرعت انزال کہلاتی ہیں، اگر ایک منٹ حرکات جاری رکھ سکے تو یہ سرعت انزال نہیں کہلائے گا، اس کی کئی اور وجوہات ہیں،

ضعف قوت ماسکہ اوعیہ منی بھی ایک وجہ ہے، کہ اوعیہ منی اپنے اندر اتنی قوت ہی نہیں رکھتا کہ منی کو اپنے اندر مخصوص وقت تک روکے رکھے، اگر تناؤ کم ہو تو بھی انزال جلد ہو جاتا ہے، عورت کا نہایت حسین ہونا بھی مرد کے جذبات کو مشتعل کر دیتا ہے، اور مرد اپنے آپ پر قابو نہیں رکھ سکتا اور منہ زور طوفان کے ریلے میں چند ہی سیکنڈ میں بہہ جاتا ہے، عورت کا قریبہ صورت ہونا بھی اس مرض کا سبب ہے، ڈر اور خوف بھی اس مرض کا سبب ہے خواہ ڈر خوف کسی بھی قبیل سے متعلق ہو، نخریلی عورت بھی اس کا سبب ہے، سبب خواہ کوئی بھی ہو اس مرض کے نتائج نہایت خوف ناک نکلتے ہیں۔

بد نتائج۔ عورت کی شہوت مرد سے کم ہوتی ہے، مرد ہی افضل و اعلیٰ ہے اور جب اعلیٰ میں یہ خرابی واقع ہو جائے تو ناقص العقل عورت گھر اجاڑ بیٹھتی ہے حالانکہ اس مرض کا علاج موجود ہے، ایسے مرد کیلئے عورت کے دل میں کوئی جگہ نہیں رہتی، مرد کی طرف سے ہی عورت کو فعل جماع کی طرف راغب کیا جاتا ہے، مرد ہی مختلف حرکات سے بوس و کنار سے، بعض نازک حصوں کے مساج سے، عورت کو اپنے ساتھ لپٹانے سے فعل جماع کی طرف راغب کرتا ہے، عورت مرد جب اکٹھے بیٹھتے ہیں تو اسے قطعی علم نہیں ہوتا کہ اگلے ہی لمحے اس کے ساتھ کیا ہونے والا ہے، میاں صاحب کے دل میں کیا طوفان برپا ہے، لیکن جب مرد عورت کو اس فعل کی طرف راغب کر لیتا ہے تو پھر وہ بھی پر جوش ہو جاتی ہے اور چاہتی ہے کہ منزل ہو جائے لیکن ایسا مریض جب بہت جلد منزل ہو جاتا ہے تو اس وقت تک عورت کے جسم میں بجلیاں کوند چکی ہوتی ہیں، ایک ایک رگ و ریشہ میں تشنگی و سرور چھا چکا ہوتا ہے، اگر اس وقت اس کی خواہش

پوری نہ ہوتو گھروں کے گھر اجڑ جاتے ہیں، عورت ایسے مرد سے نفرت کرتی ہے جو اسے منزل نہ کرا سکے، اور بات علیحدگی تک پہنچ جاتی ہے، اگر کسی اچھے شریف گھرانے سے تعلق رکھتی ہوتو شرم کے مارے جلق کی طرف متوجہ ہوکر اپنے آپ کو زندہ درگور کر لیتی ہے، چند ہی یوم میں صحت برباد ہو جاتی ہے، سوچوں کے تانے بانے بنتی رہتی ہے، دق وسل میں مبتلا ہو جاتی ہے، حسن ماند پڑ جاتا ہے ان سب وجوہات کا گھر میں کسی بڑے کو پتہ بھی نہیں چلتا، کیونکہ خلوت کی باتیں صرف میاں بیوی ہی جانتے ہیں، اولاد نہیں ہوتی اگر شومئی قسمت ہو بھی جائے تو پیدا ہوتے ہی مختلف ہٹیلے امراض میں مبتلا پائی جاتی ہے، اگر عورت کسی متوسط گھرانے سے تعلق رکھتی ہے تو محلے میں کہیں نہ کہیں تعلق پیدا کر کے ایسے مرد کی عزت وناموس کی دھجیاں اڑا کر رکھ دیتی ہے، قصور کس کا ہے؟ مرد کا!! جو نامرد ہے!!

کچھ مرد تو ایسے حالات سے بھی سمجھوتہ کر لیتے ہیں کچھ اپنی عزت وناموس کی خاطر بیوی کو قتل کر کے خود بھی خودکشی کر لیتے ہیں، یہ یاد رہے کہ یہ مرض موروثی نہیں ہے بلکہ خود پیدا کردہ ہے، اس کا ذمہ دار صرف مرد ہے، عورت کا اس میں کوئی قصور نہیں کیونکہ اس کو تو ایک ماہ تک بھی نہ چھیڑو تو یہ کچھ نہیں کہتی، بے زبان جو ٹھہری، فعل جماع کی ترغیب صرف مرد دیتا ہے، عورت بہت صابرہ واقعہ ہوئی ہے، مرد کے اس رویے سے تو خود عورت کا حسن گہنا جاتا ہے، اس کی سب خوشیاں، سب امنگیں ماند پڑ جاتی ہیں وہ کیا کرے؟ کسی سے کیا کہے!! خود ہی گھٹ گھٹ کر مر جاتی ہے، لیکن یہ مرد اپنے کئے پر نادم نہیں ہوتا اور نہ ہی علاج کی طرف رجوع کرتا ہے اگر علاج کی طرف قدم اٹھا بھی

لے تو کوئی ہمدرد حکیم نہیں ملتا، سب کرسیاں لگا کر بیٹھے ہیں کہ کب شکار پھنستا ہے،
اور جب ایک دفعہ کوئی ان کے پنجے میں پھنس جائے تو ادھیڑ کر رکھ دیتے ہیں، میں نے
ایسے ایسے لوگ دیکھے ہیں جنہوں نے اس مقصد کے حاصل کرنے کیلئے اپنا سب کچھ
داؤ پر لگا دیا اور شفاء پھر بھی حاصل نہ کر سکے **علاج** اب سمندر سوکھ چار سو گرام،
تالمکھانہ تین سو گرام، تخم اوٹنگن تین سو گرام صاف کر کے ادویہ کو پیس لیں اور کھانے
والا چمچ کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے نیم گرم دودھ سے صبح شام ایک ماہ تک کھلائیں اگر
کچھ کسر باقی رہے تو کسی ماہر حکیم سے مشورہ کریں اور اسے بتائیں کہ کون کونسی دوا کس
طرح استعمال کی ہے اور اب کیا حالت ہے۔

رقت

نوجوانی کی غلط کاریوں سے نوجوانوں سے لے کر پچاس ساٹھ سال جب تک کہ
اعضاء تناسل کام کرتے ہیں تک کا مرض ہے، مادہ منویہ نہایت رقیق ہو جاتا ہے، اس
پر نلکے کے پانی کا سا گمان ہوتا ہے، منی کی مخصوص بو ختم ہو جاتی ہے، پیشاب کی نالی
میں جلن رہتی ہے، امساک نام کی کوئی چیز نہیں رہتی، کثرت جماع، حرص و ہوس،
جلق، اغلام بازی، نقص تغذیہ، ایسے پیشے جن میں عورتوں کے ساتھ زیادہ ڈیلنگ رہے،
جیسے درزی، کاسمیٹکس، کپڑا، کڑھائی وغیرہ کی دوکانیں، گرم خشک غذاؤں کی کثرت،
چائے وشراب نوشی کی کثرت، تیز مرچ مصالحہ جات اور مرغن اغذیہ کا کثرت استعمال،
رات کو دیر تک جاگتے رہنا، اور گوشت خوری اسباب ہیں۔

علاج۔ صبح سفوف ثعلب ایک تولہ، آدھا کلو دودھ میں پکا کر کھیر کی طرح کھائیں، شام چار بجے جریانول دس گرام گرم دودھ سے پھانک لیں، رات کو اطریفل ملیّن ایک چمچ کھالیں، جب منی میں غلظت پیدا ہو جائے انہی ادویہ کے ساتھ صبح شام کشتہ چاندی ایک رتی شامل کر کے استعمال کریں، نامرد مرد بن جائے گا۔

سفوف ثعلب۔ ثعلب مصری، ثعلب پنجہ، موصلی سفید انڈیا، الائچی سفید اوّل الذکر ادویہ پانچ پانچ تولہ، ثانی الذکر ایک تولہ، سب ادویہ پیس کر ملالیں اور ایک تولہ سفوف، آدھا کلو دودھ میں ابال کر صبح شام کھانے سے ایک گھنٹہ قبل کھلائیں۔

جریانول۔ سمندر سوکھ چار سو گرام، تخم اوٹنگن تین سو گرام، تالمکھانا تین سو گرام سب ادویہ پیس کر محفوظ کر لیں ۹ گرام دوا صبح شام خالی معدہ موسم کے مطابق نیم گرم دودھ سے یا لسی سے یا شربت بزوری بارد سے دیں، اس کے ایک گھنٹہ بعد جو بھی ناشتہ، کھانا ضرورت ہو کھائیں۔

ذکاوت حس

عورت کے سامنے ذلیل و رسوا کر دینے والا مرض ہے، جو سارا سارا دن لوگوں کے فیصلے کرواتے ہیں، سوسائٹی میں ان کا ڈنکا بجتا ہے، ان کے سامنے لوگ سر جھکا کر کھڑے رہتے ہیں وہ خود رات کی تنہائیوں میں عورت کے سامنے سرنگوں، آنکھیں جھکی ہوئی، سینے میں شرمندگی اور رسوائی کا تلاطم لئے اپنی قسمت اور اپنے کئے پر

پچھتاتے ہوئے زندگی کے دن نہایت ذلت آمیز کاٹ رہے ہوتے ہیں، لوگوں کو سکھ بانٹنے والوں کے زخم پر کوئی بھی مرہم رکھنے والا نہیں ہوتا۔

جلق لگانے اور اغلام بازی سے اعضاء خاص کی حس نہایت تیز ہو جاتی ہے، اور عورت کا خیال دل میں آنے سے، عشقیہ ناول اور رسائل پڑھنے سے، رسائل میں فحش تصاویر دیکھنے سے، فلموں اور ڈراموں کے شہوت انگیز نظارے دیکھنے سے، اعضاء مخصوص سے ایک رقیق سی رطوبت کا اخراج ہونے لگتا ہے، جس سے دن بدن کمزوری محسوس ہوتی ہے، کپڑے ناپاک ہو جاتے ہیں، عضو مردار کی طرح سکڑا سمٹا رہتا ہے، انتشار مکمل نہیں ہوتا، عورت کے پاس بیٹھے دو چار شہوت انگیز باتیں کیں، شہوت آئی اور لیس دار قطرے خارج ہونے لگے اور شہوت ٹوٹ گئی، اور فعل جماع نہ کر سکے، نہایت شرمندگی اٹھانی پڑی، اگر معمولی شہوت برقرار بھی رہی تو عضو ڈھیلا ڈھالا رہا بڑی مشکل سے دخول کیا لیکن دخول کرتے ہی انزال ہو گیا اور نہایت ذلت کا سامنا کرنا پڑا، اس سے بڑھ کر جب بس وغیرہ میں سوار ہوئے عورت کے پاس سے گذرے خواہ اس کے کپڑوں سے ہی بچ ہوں لیس دار قطروں کا بغیر شہوت ہی اخراج شروع ہو جاتا ہے، بڑی ذلت و رسوائی کی بات ہے، معمولی گھڑ سواری، سائیکل سواری یا معمولی کپڑے کی رگڑ سے ہی منی خارج ہونے لگتی ہے، صحت دن بدن کمزور سے کمزور تر رہنے لگتی ہے، فکر و پریشانی دامنگیر ہو جاتی ہے، پچاس فیصد لوگ ایسے ہیں جو عورت کی شکل دیکھ لیں تو فوراً انتشار آ جاتا ہے اور اس کے ساتھ ہی لیس دار قطرے خارج ہو کر انتشار ختم ہو جاتا ہے، یہ سب ان غلطیوں کی سزا ہے جو خلاف فطرت کی تھیں اب ان کا

مداوا ممکن نہیں تو نہایت مشکل ضرور ہے، بڑی جدو جہد کرنی پڑتی ہے، تب جا کر کچھ نہ کچھ فائدہ ہوتا ہے، ڈوب مرنے کا مقام ہے، جس عورت کے خیالوں میں زندگی بتائی جب وہ آئی تو اس کے قریب جاتے ہی انزال ہو گیا، اسے ہاتھ بھی نہ لگا سکے، خود تو نادم ہوئے لیکن کبھی اس کا بھی سوچا کہ وہ کیا کیا امنگیں دل میں لئے حجلہء عروسی میں داخل ہوئی تھی اور کیسے مجلوق نے اس کے نصیب کالے کر دیئے، وہ دل میں کیا سوچتی ہوگی، نہایت ہی ردی حالت ہے، نامردی کس کو کہتے ہیں؟ یہیں سے شروع ہوتی ہے جب کسی کام کے نہ رہے **علاج** اپنے کھانے پینے پر خصوصی توجہ دیں، پھل زیادہ کھائیں، دودھ، دہی، مکھن کی توجہ دیں، نظام ہضم بہترین کریں، قبض نہ ہونے دیں، بدعادات ترک کریں، سمندر سوکھ چار سو گرام، تالمکھانہ تین سو گرام، تخم اوٹنگن تین سو گرام پیس کر کھانے والا چمچ صبح شام کھانے سے گھنٹہ پہلے نیم گرم دودھ سے لیں، جب مادہ منویہ خوب غلیظ ہو جائے تو اسی نسخہ میں برابر وزن موصلی سیبھل کا اضافہ کر کے ایک ماہ اور استعمال کر لیں، اگر اب بدفعلیوں سے باز رہے تو کئی سال کسی دوا کی ضرورت نہیں رہے گی۔

احتلام

رات کو سوتے وقت شہوت انگیز خواب دیکھنے کے دوران بلا ارادہ انزال ہو جانے کو احتلام کہتے ہیں، کبھی بیماری کی حالت میں ایلوپیتھی دوائیں کھانے کی وجہ سے اوعیہ منی اور گردے متاثر ہوتے ہیں اور رات کو بغیر کوئی خواب دیکھے احتلام ہو جاتا ہے اور کبھی دن میں اگر لیٹے، اونگھ آ گئی تو اس دوران بھی احتلام ہو جاتا ہے لیکن اس قسم میں

مادہ منویہ نہایت رقیق ہوتا ہے جس کا کپڑے پر کسی قسم کا کوئی داغ وغیرہ نہیں پڑتا اور نہ ہی کپڑا، اکڑتا ہے، جبکہ صحت کی حالت میں ہونے والے احتلام سے ایک تو انزال کے وقت لذت آتی ہے دوم کپڑے پر ہلکا زردی مائل داغ پڑ جاتا ہے، سوم کپڑا، ایسے اکڑا ہوتا ہے جیسے دھوبی نے کپڑے کو مائع لگادی ہو۔

احتلام ہر حالت اور ہر وقت میں مرض قرار نہیں دیا جاتا، اچھی خوراک کھانے پینے والا جوان جس کی ابھی شادی نہ ہوئی ہو اور لنگوٹے کا پکا ہو (یعنی زنا وغیرہ سے بچا ہوا ہو) مہینے میں اگر ایک آدھ بار احتلام ہو جائے اور اس کے بعد کسی قسم کی نقاہت نہ ہو بلکہ طبیعت پرسکون محسوس ہو تو اس کا کوئی نقصان نہیں ہے، اگر مہینے میں بار بار احتلام ہوتا ہو اور اس کے بعد نقاہت محسوس ہو، صبح اٹھتے وقت چکر آئیں، جسم سستی و کمزوری محسوس کرے، کمر اور ٹانگوں میں درد ہو تو یہ مرض قرار دیا جائیگا اس کا فوراً تدارک کرنا چاہیئے ورنہ خوف ناک نتائج سے واسطہ پڑ سکتا ہے، اس مرض کو معمولی خیال نہیں کرنا چاہیئے، اس کی وجہ سے اپنی زندگی سے تو لطف حاصل نہیں کیا اپنی اولاد کو بھی امراض میں گھرنے کی استطاعت بخش دی **علاج** اول رات کو دودھ کبھی نہیں پینا کیونکہ یہ گیس پیدا کر کے اوعیہ منی پر دباؤ ڈال کر مادے کو خارج کرنے کا ذریعہ بنتا ہے، دوم اس سے دانت ہمیشہ کیلئے خراب رہنے لگتے ہیں اور پائیوریا کا سبب بن جاتا ہے، ہضم کی اصلاح کریں، قبض نہ ہونے دیں، چھلکا اسبغول کبھی کبھی لیتے رہیں، پھلوں کا استعمال کریں، دھنیا خشک دو چمچ رات کو دو گلاس پانی میں بھگو دیں صبح مل چھان کر ایک چمچ خشخاش پھانک کر اوپر سے یہ پانی پی لیں یا یہ رگڑائی استعمال کریں، اس کے فوائد

اتنے وسیع تر ہیں کہ صرف استعمال کرنے والا ہی جانتا ہے۔

(اک واری کر کے تاں دیکھو)

رگڑائی مفید۔ مغز بادام بیس عدد، چارے مغز، خشخاش، سونف، دس دس گرام، زیرہ سفید، دھنیا پانچ پانچ گرام، الائچی سفید سات عدد، مرچ سیاہ گیارہ عدد چینی حسب ضرورت۔

مغز بادام رات کو پانی میں بھگو دیں صبح چھیل لیں اور دوری ڈنڈے سے رگڑیں، جب چٹنی کی طرح بن جائیں باقی چیزیں بھی شامل کر کے پانی کے چھینٹے سے رگڑتے رہیں، جب ڈنڈے کے ساتھ چکنی شروع ہو جائیں پانچ گلاس پانی ڈال کر موٹے کپڑے سے چھان لیں اور نہار پئیں، جتنی پی سکیں پئیں جو بچے رکھ دیں تھوڑی دیر ٹھہر کر پھر پئیں، سرعت، رقت، جریان، احتلام میں خصوصی طور پر مفید و مجرب ہے۔

جریان

جریان کے معنی بہنا ہے، یعنی جسم میں سے کوئی بھی چیز بہے مثلاً خون بہے تو اسے جریان خون کہیں گے، اسی طرح اور رطوبات ہیں مگر یہاں جریان سے جریان منی مراد ہے یعنی منی کا بلا ارادہ بہنا، صبح اٹھنے پر پیشاب پاخانہ کرتے وقت ذرا سا زور لگانے سے منی کے گاڑھے، لیس دار قطرے خارج ہونے لگتے ہیں، جلق، اغلام بازی، پھر رقت سرعت، احتلام آخرکار جریان یہ سب امراض بالترتیب پیدا ہوتے ہیں، جب کثرت جماع، معاشقہ بازی اور غلط عادات سے مادہ منویہ کا بکثرت اخراج ہوتا رہتا

ہوتو پھر اسے ہمیشہ بہنے کی عادت ہو جاتی ہے، جس سے یہ ایک مستقل مرض کی صورت اختیار کر جاتا ہے، جس طرح لکڑی کو گھن کھا کر کھوکھلا کر دیتا ہے بعینہ اسی طرح انسان کو جریان منی اندر سے بالکل کھوکھلا کر دیتا ہے، اس دور جدید میں نوے فیصد لوگ اسی جانگسل مرض میں مبتلا ہیں، جس کی وجہ سے طاقت، ہمت، شجاعت، جراءت، شاہ زوری اور قابلیت نوجوانوں میں مفقود ہوتی جارہی ہے، اور عمریں دن بدن کم ہو رہی ہیں روز نئے سے نئے امراض پیدا ہو رہے ہیں، جریان کا مریض جتنی بھی مقوی غذا کھائے گا اتنا ہی اس کا جریان بڑھتا جاتا ہے، کیونکہ اصل سبب دور نہیں کیا جاتا، جریان کو جلد آرام بھی اس وجہ سے نہیں آتا کہ یہ کئی اور امراض کی ترقی یافتہ صورت ہے، جریان منی کا اثر تمام اعضاء رئیسہ پر پڑتا ہے جس سے اول دماغ کمزور ہو کر قوت حافظہ جواب دے جاتی ہے، درد سر رہنے لگتا ہے، چکر آنے لگتے ہیں، دماغ خالی خالی معلوم ہوتا ہے، آنکھوں کے گرد حلقے پڑ جاتے ہیں، آنکھیں اندر کو دھنس جاتی ہیں، نظر کمزور ہو جاتی ہے، رعب جاتا رہتا ہے، دل کمزور ہو جاتا ہے، ذرا سی بات بھی برداشت سے باہر ہو جاتی ہے، بھوک پیاس بھی متاثر ہوتی ہے، خون کی کمی ہو جاتی ہے، جگر بھی کمزور ہو جاتا ہے، کمر کمزور ہو کر ہر وقت درد رہنے لگتا ہے، گردہ و مثانہ بھی کمزور ہو جاتے ہیں، پیشاب بار بار آنے لگتا ہے، خصیے لٹک جاتے ہیں، جسم محض ہڈیوں کا ڈھانچہ رہ جاتا ہے، جریان کا مریض دائم المریض ہو جاتا ہے، دماغی قابلیت جاتے رہنے سے سوچ سمجھ کا کوئی کام نہیں کرسکتا، اس کا دماغ محض فاسد خیالات کی آماجگاہ بن کر رہ جاتا ہے، دنیا اسے نکما اور ناقص انسان خیال کرتی ہے، جس سے وہ

اور بھی مایوس ہو جاتا ہے، طبیعت ہر وقت مغموم، وہمی اور پریشان رہتی ہے، اگر زیادہ دیر تک یہ مرض رہے تو جوانی کی بہار بڑھاپے کی خزاں میں تبدیل ہو جاتی ہے اور آخر کار دق وسل زندگی کو چاٹ جاتی ہے، اس کے علاوہ جریان کے نوے فیصد مریضوں کو شوگر ضرور ہو جایا کرتی ہے۔

علاج۔ سمندر سوکھ چار سو گرام، تخم اونٹنگن تین سو گرام، تالمکھانا تین سو گرام سب ادویہ پیس کر محفوظ کر لیں سات گرام دوا صبح شام خالی معدہ موسم کے مطابق نیم گرم دودھ سے یا لسی سے یا شربت بزوری بارد سے دیں، اس کے ایک گھنٹہ بعد جو بھی ناشتہ، کھانا ضرورت ہو کھائیں **یا** ہلیلہ سیاہ کلو ستاور آدھا کلو دونوں ادویہ پیس لیں اور کیکر کی گوند کی مدد سے تین تین رتی کی گولیاں بنا لیں، دو دو گولیاں صبح شام کھانا کھانے سے ایک گھنٹہ بعد دینے سے رقت منی، ضعف قوت ماسکہ اوعیہ منی، اور جریان کا عارضہ ختم ہو جاتا ہے۔

جریان مذی

مذی پراسٹیٹ گلینڈز کی رقیق سفیدی مائل رطوبت ہے جو بوقت جماع شہوت آنے پر پیشاب کی نالی میں ظاہر ہوتی ہے تا کہ منی نکلتے وقت حدت منی سے نالی کے اندر خراش نہ آ جائے، کبھی یہ رطوبت نالی میں ظاہر ہوتی ہے اور کبھی نہیں بھی ہوتی لیکن اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ رطوبت مذی نالی کو تر رکھنے کیلئے نہیں نکلتی، یہ رطوبت ضرورت کے مطابق کم وبیش ضرور نکلتی ہے، لیکن جب گرم خشک غذائیں کھانے سے، کثرت گوشت خوری، کثرت تیز مرچ مصالحہ جات، شراب خوری، جلق اور اغلام بازی کے قبیح فعل کی

وجہ سے، حرص وہوس سے، پراسٹیٹ گلینڈز کی سوزش کی وجہ سے یہ رطوبت زیادہ نکلنے لگے تو یہ مرض شمار ہوگی، اس کے نہایت ہی خطرناک نتائج نکلتے ہیں، اول صحت دن بدن کمزور ہونے لگتی ہے، دوم جماع کے وقت اس رطوبت کا زیادہ نکلنا فوری طور پر ضعف شہوت پیدا کردیتا ہے جس سے نہایت شرمندگی اٹھانی پڑتی ہے، بہت بڑا کاٹھی والا جوان بھی عورت کی نظر میں چڑیا کا بچہ ثابت ہوتا ہے **علاج** اوّل سوزش اتاریں، حرارت کم کریں، قوت ماسکہ بڑھائیں، قبض نہ ہونے دیں، سالن بند کردیں، کیلے کا ملک شیک، گاجر کا جوس، تربوز بلینڈر کرکے اس کا پانی پلائیں، تخم کاسنی، ملٹھی، بہی دانہ برابر وزن پیس کر درمیانہ چمچ دن میں تین مرتبہ کھانے کے بعد شربت بزوری بارد سے دیں۔

<u>دیگر۔</u> ترپھلہ سو گرام، تخم کاہو پچاس گرام، تخم خرفہ سیاہ پچیس گرام، پیس لیں اور ایک سو پچھتر گرام چھلکا اسبغول ملا لیں اور کھانے والا چمچ صبح شام شربت بزوری بارد، شربت انجبار دس دس گرام میں پانی ایک گلاس ملا کر دوا کھانے کی تاکید کریں اور تمام قسم کے گوشت، انڈے، پکوڑے، کریلے، بینگن، میتھی، پالک، ساگ، چائے، کافی، شہد سے پرہیز کرائیں۔

جریان ودی

جیسا کہ جریان کے باب میں بتادیا گیا ہے کہ جریان کے معنی بہنا ہے اور اس باب میں ودی کا بہنا مراد ہے۔

ودی کا نکلنا اور بہنا دو الگ الگ حالتیں ہیں، ودی ایک ایسی رطوبت ہے جو پیشاب

آنے سے پہلے پیشاب کی نالی کو تر کر دیتی ہے، چونکہ پیشاب میں خون کے بہت سے فضلات خارج ہوتے ہیں، اگر پیشاب کی نالی ودی سے تر نہ ہو تو ان فضلات کی تیزی مجریٰ بول کو چھیل ڈالے گی اور قروح پیدا ہو جائیں گے لہٰذا ودی کا خارج ہونا ایک نہایت ضروری امر ہے لیکن اگر یہی ودی، غدہ ودی کی سوزش یا اس کی کسی اور مرض کی وجہ سے زیادہ مقدار میں بہنے لگے تو اسے جریان ودی کہتے ہیں جس کے نقصانات کم وبیش جریان منی کی طرح ہی ہیں، اس لئے اس کا علاج ضروری ہے، یہ ایک شفاف رطوبت ہے جو بعض اوقات مجریٰ بول کے ذکی الحس ہو جانے کی وجہ سے یا جلق کی عادت میں ذرا سی تحریک شہوت یا کسی خوبصورت لڑکی کو دیکھ لینے یا عورت کو مساس کرنے سے انڈے کی سفیدی کے مشابہ صاف شفاف ایک دو قطرے مجریٰ بول کے منہ کے آگے آجاتے ہیں یہی جریان ودی کہلاتا ہے، اور یہ مرض میں شمار کیا جائے گا

علاج اول تخم کاہو، تخم خرفہ سیاہ، تخم کاسنی، تخم ریحاں، کشنیز، تخم خشخاش سفید سب ادویہ برابر وزن پیس کر چار سے چھ ماشہ خوراک کھانے کے بعد تین مرتبہ دن میں شربت بزوری بارد دو تولہ میں عرق کاسنی چھ تولہ شامل کر کے دیں، جب بظاہر رطوبت نکلنی بند ہو جائے تو سمندر سوکھ چار سو گرام، تخم اوٹنگن تین سو گرام، تالمکھانا تین سو گرام، تمام ادویہ پیس کر محفوظ کر لیں سات گرام دوا صبح شام خالی معدہ موسم کے مطابق نیم گرم دودھ سے یا لسی سے یا شربت بزوری بارد سے دیں، اس کے ایک گھنٹہ بعد جو بھی ناشتہ، کھانا ضرورت ہو کھائیں، تمام قسم کے گوشت، انڈے، پکوڑے، کریلے، بینگن، تیز مرچ مصالحے، میٹھی، پالک، ساگ، چائے، کافی، شہد سے پرہیز کرائیں۔

کجی

کجی کا تعلق اعضاء خاص مردانہ سے ہے، عضو مخصوص ایک طرف کو ٹیڑھا ہو جاتا ہے جو شہوت کے وقت اور بھی نمایاں ہو جاتا ہے، کجی کچھ فیصد کے حساب سے خلقی نقص بھی ہے لیکن عام طور پر جلق اور اغلام بازی اور غیر فطری انزال کے مختلف طریقہ کے ذریعے خود کیا جاتا ہے، کیونکہ فطری جماع کے دوران عضو قدرتی رطوبت سے تر رہتا ہے اور کسی بھی قسم کی رگڑ اور آفات سے محفوظ رہتا ہے جبکہ جلق اور اغلام بازی میں یہ رطوبت میسر نہیں ہوتی اس لئے اعضاء خاص کے رگ و پٹھے شدید متاثر ہوتے ہیں اور ایک طرف مسترخی ہو جاتے ہیں یوں عضو خاص ایک طرف کو جھک جاتا ہے، جڑ پتلی ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے شہوت کے وقت بھی نیچے کو جھکا رہتا ہے اور دخول مشکل ہو جاتا ہے، یہ نہایت ردی حالت ہے، غلط کاریوں کی سزا بمعہ سود ادا کرنی پڑ جاتی ہے،

علاج روغن زرد دو تولہ، شہد خالص، شیر مدار (آک کا دودھ) تازہ تولہ تولہ

سب ادویہ کو چار گھنٹے کھرل کریں، تیار ہے، حشفہ و سیون چھوڑ کر دو رتی کی مالش کریں صبح نیم گرم پانی سے دھو ڈالیں۔

نوٹ۔ یہ طلاء کافی تیز اثر ہے اسے مالش کر کر پورا پورا جذب کریں اور بعد میں ٹشو پیپر سے اچھی طرح صاف کر دیں اگر کہیں لگا رہ گیا تو سوزش پیدا کر دے گا۔

لاغری عضو خاص

بعض اوقات مردانہ عضو خاص بچپن کی غلط کاریوں کے نتیجے میں نہایت لاغر رہ جاتا ہے اس کی صحیح نشوونما نہیں ہوتی، کبھی حد سے بڑھی ہوئی شرمندگی بھی اس کا سبب بن جاتی ہے، دیکھنے کو جوان قد آور اور نہایت خوبصورت بھی ہے لیکن عضو خاص لمبائی چوڑائی دونوں طرف سے ہی کم رہ جاتا ہے، اطباء متقدمین کے تجربات کے مطابق یوں تو بیس سال کی عمر کے بعد عضو خاص کی نشوونما ممکن نہیں لیکن مشاہدات میں یہ آیا ہے کہ جس فرد میں یہ نقص بچپن سے موجود ہو اور وہ جوانی میں بھی بدکاریوں سے پاک رہا ہو جب اس کی شادی ہوتی ہے تو فعل جماع سے ایک سے سوا انچ تک عضو خاص بغیر کسی دوا کے بڑھ جاتا ہے اور آدھ انچ تک موٹا بھی ہو جاتا ہے، کچھ ادویہ بھی ایسی ہیں جن کے استعمال سے چالیس سال کی عمر تک بھی اچھے نتائج سامنے آئے ہیں۔

علاج۔ گرگٹ تازہ ایک عدد، خراطین مصفّٰی ایک تولہ، جونک خشک ایک تولہ، روغن زیتون ساٹھ تولہ میں نرم نرم آگ پر جلا کر گھوٹ لیں اور روزانہ طلاء کی طرح استعمال کریں، اس سے بڑھ کر آج تک کوئی طلاء دریافت نہیں ہو سکا، مطول اور مسمن ہے، اس کے بعد کلونجی بیس تولہ لے کر پیس لیں، شہد، روغن زیتون دس دس تولہ میں معجون بنا لیں اور چائے والا چمچ شام کو خالی معدہ نیم گرم دودھ سے کھائیں، عضو خاص ایک سے ڈیڑھ انچ تک لمبا اور کچھ موٹا بھی ہو جاتا ہے۔

اگر یہ طلاء اور معجون ایک ہی وقت میں استعمال کئے جائیں تو نتائج یقینی ہو جاتے ہیں۔

خارش قضیب

اعضاء خاص پر خارش ہوتی ہے، بغیر رطوبت کے سرخ دانے نکل آتے ہیں، جن میں خارش کرنے سے بڑا مزہ آتا ہے، یہ مزہ وقت گذرنے کے ساتھ ساتھ تکلیف میں بدلتا جاتا ہے، آخر کار مریض عضو کو نوچنے لگتا ہے، جس سے خارش قروح کی شکل اختیار کر جاتی ہے **علاج** مقامی طور پر انڈے کی سفیدی لیپ کریں، آب کشنیز (دھنیا سبز) دو تولہ، عرق کاسنی چھ تولہ شربت بزوری بارد دو تولہ ملا کر پلائیں، رات کو ایک چمچ اطریفل زمانی نیم گرم دودھ سے کھلائیں، روزانہ صبح تیس عدد مغز بادام کی پھیکی سردائی پلائیں، تمام گرم خشک غذائیں بند کر دیں بلکہ ہر قسم کا سالن بند کر دیں۔

ضعف باہ

ضعف باہ، عنانت، نامردی اور امپوٹینسی وغیرہ سب ایک ہی مرض کے مختلف نام ہیں، ضعف باہ اور نامردی سے مراد ایسی حالت ہے جس میں مریض جماع کو کامل طور پر ادا نہیں کر سکتا، یا بالکل جماع کی قدرت ہی نہیں رکھتا، اول الذکر کو ضعف باہ اور آخر الذکر کو نامردی کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے، ضعف باہ کی صورت میں انتشار ناقص یا تھوڑی دیر کیلئے ہوتا ہے، اور دخول دشوار ہوتا ہے، آخر الذکر میں عین ادخال کے وقت یا ادخال سے قبل ہی انتشار فرو ہو جاتا ہے یا سرے سے انتشار ہی نہیں ہوتا، ان تمام

مختلف حالتوں کا مختلف علاج کیا جاتا ہے۔

اصول علاج اول مادہ منویہ کی مقدار اور قوام درست کریں، دوم مولد خون اغذیہ و ادویہ سے خون پورا کریں کہ رنگ سرخ ہو جائے، سوم محرک اغذیہ وادویہ سے حرارت غریزی پیدا کریں، ان سب درجات علاج کے علاوہ عضو خاص کے مقامی نقائص پر بھی خصوصی توجہ دینی چاہیئے، کہ اس میں کس قسم کی خامی پائی جاتی ہے، اس کی پھر مزید متعدد اقسام میں تشخیص اور علاج ہے۔

تناؤ کی کمی

جب خون میں روح حیوانی کی کمی ہو جائے تو عضو خاص میں بوقت جماع تناؤ کا فقدان پایا جاتا ہے، جس کی وجہ سے عضو ڈھیلا ڈھالا ہو جاتا ہے اور دخول نہایت مشکل ہو جاتا ہے، بہت بے عزتی کا مقام ہے، گرمی کی زیادتی کی وجہ سے قلب وعضلات میں ضعف پایا جاتا ہے ٹانگوں (پنڈلیوں) میں درد اس کی سب سے بڑی علامت ہے، پیشاب ضعف مثانہ وگردہ اور دیگر اعضاء متصلہ کی وجہ سے سفید بار بار زیادہ مقدار میں آتا ہے جس سے کمزوری اور بھی بڑھ جاتی ہے، نبض میں متعینہ حرارت غریزی کا فقدان پایا جاتا ہے، خواہش جماع ختم ہو جاتی ہے، شہوت میں کمی آجاتی ہے اور عضو میں بوقت جماع ڈھیلا پن پایا جاتا ہے، معمولی کام کاج سے سانس پھولنے لگتا ہے، جلق، اغلام بازی اور غیر فطری جماع کی کثرت سے کل اعضاء بدنی کے ساتھ ساتھ روح حیوانی کا منبع ومبداء قلب وعضلات نہایت کمزور ہو جاتے ہیں **علاج** سیمبھل کا چھ ماہ سے ایک سال تک کا درخت ڈھونڈھیں یا کسی نرسری والے سے بات کریں اس

کی جڑ حاصل کریں یہ مولی کی طرح کی ہوگی، اس کو مولی کی طرح کاٹ کر ہار پرولیں اور سایہ میں خشک کریں، پیس کر سفوف حاصل کریں، اب دال چنا ایک کلو، سفوف موصلی سیلمل خشک شدہ آدھا کلو، مغز بادام، ستاور دوسو پچاس گرام، دیسی گھی آدھا کلو، چینی چار سو گرام، ان سب چیزوں کی معروف طریقہ سے پنجیری بنا کر پچاس پچاس گرام کے لڈو بنالیں، ایک صبح ایک شام کھانے سے پہلے دودھ میں پانچ لونگ اور ایک پتہ دارچینی ابال کرلیں، اس غذائے دوا کو ختم کرتے ہی تناؤ پورا ہوجائے گا، اگر کچھ کی کوتاہی رہ جائے تو کسی بھی دواخانے کا معجون اذراقی لے لیں اور چائے والا چمچ صبح شام کھانے کے ایک گھنٹہ بعد نیم گرم دودھ سے لیں، اگر عضوی نقص ہو تو کسی ماہر اور مستند حکیم سے مشورہ کر کے طلاء استعمال کریں۔

اس کے بعد تین چھوہارے اور اسبغول دس گرام کی آدھا کلو دودھ میں کھیر پکائیں اور روزانہ ایک مرتبہ نیم گرم پئیں، ہفتہ دس دن کافی ہے، اتنے عمل سے ہی صحت ہو جاتی ہے۔

رابطہ ختم

جب روح نفسانی کو آفات گھیر لیتی ہیں تو رابطہ ختم ہونے کی علامت پیدا ہو جاتی ہیں، یہ تخدیر دماغ و اعصاب و حرام مغز کا مرض ہے، ہوتا یوں ہے کہ عورت کا خیال آتے ہی انتشار بے چین کر دیتا ہے، جب عورت کے ساتھ لیٹے تو بے قراری بڑھ جاتی ہے کہ کس پل دخول کروں، انتشار کامل ہوتا ہے، بڑے جوش و جذبے سے عورت کے اوپر ہوتا ہے، دخول بھی کیا لیکن صرف چند حرکات کے بعد عضو خاص سکڑ سمٹ جاتا

ہے ایسے لگتا ہے جیسے اس میں جان ہی نہ ہو، کبھی آپ نے بارش میں بھیگا ہوا چوہا تو ضرور دیکھا ہوگا، بالکل ایسی ہی حالت ہو جاتی ہے، لاکھ منت سماجت کرنے کے بعد بھی دوبارہ انتشار نہیں ہوتا، لہٰذا فریق ثانی کی آتش اس وقت تک پوری طرح بھڑک چکی ہوتی ہے، لیکن اس کی چاہتیں، اس کی امنگیں، اس کی خوشیاں دم توڑ دیتی ہیں، جب اس کو نہیں ملتا..................اس کا دماغ اس طرح ماؤف ہو جاتا ہے جیسے بیچ سمندر میں ناؤ کو بھنور گھیر لیں، اسے کوئی ہوش نہیں رہتا کہ کیا کرے، لہٰذا اس صدمے سے دن بدن صحت نہایت کمزور، رنگ زرد، اور آنکھیں اندر کو دھنس جاتی ہیں، گال پچک جاتے ہیں، لفظ جماع سے اس حد تک چڑ اور نفرت کہ مرد کی شکل دیکھتے ہی اندر ہی اندر کھولنے لگتی ہے لیکن مذہب کی حدود و قیود کی وجہ سے لب بہ اندام رہتی ہے کچھ نہیں بولتی، حرف شکایت زبان پر نہیں لاتی، لیکن یہ جولاوا اندر ہی اندر کھول رہا ہوتا ہے آخر ایک نہ ایک دن پھٹ پڑتا ہے، کتنی دیر صبر کرے، گھر میں طعنوں سے بات شروع ہوتی ہے اور لڑائی جھگڑے تک نوبت پہنچ جاتی ہے، بعض اوقات مار پیٹ تک بھی ترقی ہو جاتی ہے، دوسرا رخ اس کا یہ ہے کہ اگر یہ طوفان اندر ہی گھٹ جائے تو عورت پر ہسٹیریا کے دورے پڑنے لگتے ہیں یا اگر کھل دلیر ثابت ہو تو بداخلاقی کی صورت اختیار کر کے محلے میں تعلقات پیدا کر لیتی ہے، کیونکہ وہ مجبور ہے آخر کیا کرے، عورت کو اللہ تعالیٰ ﷻ نے اتنا صبر دیا ہے کہ جنسی حوالے سے اس کو سال بھر نہ اکساؤ تو یہ حرف شکایت زبان پر نہیں لاتی لیکن اگر ایک دفعہ چھیڑ دیا جائے تو پھر منزل کرائے بغیر فرار ممکن نہیں اس لئے ضروری ہے کہ ایسے شخص کو پہلی فرصت میں اپنا

علاج کرانا چاہیئے۔

تمام خواہشات اور احساسات کا تعلق دماغ سے ہے، مثلاً دیکھنے کی حس آنکھوں میں ہے تو اس کا تعلق دماغ سے ہے، سننے کی حس کانوں میں ہے تو اس کا تعلق بھی دماغ سے ہے، اسی طرح قوت مردمی کی خواہش اور شہوت کا تعلق بھی دماغ اور حرام مغز سے ہے، حرام مغز کے حسی اور حرکی اعصاب کے ذمے ہی فعل جماع سے متعلقہ اعضاء کو آڈر ارسال کرنا اور برابر ان آڈرز کو قائم رکھنا ہے، جب دماغ کمزور ہو تو پھر حرام مغز یہ آڈر تو ارسال کر دیتا ہے کہ جماع کرنا ہے اور نعوذ بھی قائم ہو جاتا ہے لیکن تخدیر کی وجہ سے دخول کے بعد وہ اپنے فرائض کو بھول جاتا ہے اور اس طرح چلتے چلتے رابطہ ٹوٹ جاتا ہے اور نہایت شرمندگی ہوتی ہے، اس شرمندگی سے بڑی اور کوئی شرمندگی نہیں ہو گی، ڈوب مرنے کا مقام ہے، اگر یہی علامت برقرار رہے تو بڑھتے بڑھتے نوبت اس حد تک پہنچ جاتی ہے کہ دخول سے پہلے ہی رابطہ ٹوٹ جاتا ہے، ایسے شخص کا صرف دماغی مقوی ادویہ سے ہی علاج ہو جاتا ہے اور اسکی قوت باہ پھر سے درست ہو جاتی ہے

علاج مغز چلغوزہ دس تولہ، مغز بادام، کشمش، مغز تخم خربوزہ، مغز تخم خیارین، مغز تخم کدو شیریں، سوجی ہر ایک دو دو تولہ، دانہ الائچی خورد تین تولہ، مغز بکرا چار عدد مغز بکرا روغن زرد (دیسی گھی) میں اچھی طرح بھون لیں، باقی ادویہ الگ پیس کر رکھ لیں، نشاستہ بچے ہوئے گھی میں بھون لیں، دو سو گرام چینی کا قوام بنا کر سب اشیاء کوٹ کر اس میں ملا لیں، تیار ہے، پانچ تولہ صبح شام خالی معدہ گرم دودھ کے ساتھ کھلائیں،

دماغ کو نہایت طاقت آ کر رابطہ ختم جیسی علامت ختم ہو جاتی ہے، نہایت اعلیٰ چیز ہے، اس کے علاوہ نسیان کے باب میں لکھے گئے چٹکلے بھی اچھا کام کرتے ہیں کیونکہ اصل مقصد دماغ کو قوی کرنا ہے جو کسی بھی طریقے سے کیا جائے۔

بے لذتی

جماع کا لطف اسی وقت آتا ہے، سرور و کیف اسی وقت حاصل ہوتا ہے جب انزال کے وقت لذت آئے، اور انزال کے حوالے سے لذت اس وقت آتی ہے جب منی کا قوام صالح ہو، اور مجریٰ بول سے نکلتے وقت اچھل کر نکلے اور میٹھی میٹھی گدگدی محسوس ہو، تو لذت و سرور، عیش و نشاط، لطف و مراد پوری ہو جاتی ہے، اس وقت کسی دوسری طرف خیال نہیں جاتا، ہر دو فریق کی آنکھیں نیم وا ہوتی ہیں، سوائے سانسوں کے زیر و بم کے کوئی دوسری آواز سنائی نہیں دیتی، اور آہستہ آہستہ نیند لوریاں دے کر سلا دیتی ہے، صبح اٹھنے پر ایسے لگتا ہے کہ جسم بالکل ہلکا پھلکا اور طبیعت بشاش ہوتی ہے اور صاحب اپنے کنبے کیلئے کمانے نکل جاتا ہے، اگر انزال منی کے وقت لذت نہ آئے تو طبیعت بوجھل اور دل مسوس کر رہ جاتا ہے جس کا طبعی طور پر دل اور دماغ پر برا اثر پڑتا ہے، اور آہستہ آہستہ جماع سے بے رغبتی اور قوت باہ کمزور سے کمزور تر ہونے لگتی ہے، آپس میں پیار و محبت ختم ہو جاتا ہے، مرد صرف عورت کی خوشی کیلئے فعل جماع کرتا ہے، خود اسے نہ تو جماع سے دلچسپی رہتی ہے اور نہ ہی عورت سے حظ حاصل ہوتا ہے، لہٰذا اس کا اثر تمام اعضاء رئیسہ پر پڑتا ہے اور وہ کمزور ہو کر رہ جاتے ہیں، مختلف امراض سر ابھار لیتے ہیں، قوت مدافعت کم ہو جاتی ہے، کوئی چیز اچھی نہیں لگتی، شور سے نفرت

ہو جاتی ہے۔

بے لذتی کا تعلق وسط دماغ کی قوت احساس سے ہے، جب وسط دماغ کمزور ہو جاتا ہے تو سب سے پہلے نسیان کا عارضہ لاحق ہو جاتا ہے، نسیان اس حد تک پہنچ جاتا ہے کہ اپنے ہی بچوں کے نام اور عمریں تک یاد نہیں رہتیں، اپنی گاڑی کا نمبر اپنے گھر کا فون نمبر سب دماغ سے محو ہو جاتے ہیں، ان سب علامات کے ساتھ ساتھ جماع میں بے لذتی شروع ہو جاتی ہے، جس وجہ سے سب علامات میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے، ان سب باتوں کے نتیجہ کے طور پر چڑ چڑا پن پیدا ہو جاتا ہے، **علاج** اول سر کی چوٹی پر روغن بادام خالص کی مالش کریں، ایک چمچ دودھ میں ڈال کر روزانہ شام چار بجے پئیں، دوم یہ غذائے دوا ہے استعمال کر کے فوائد حاصل کریں، مغز چلغوزہ دس تولہ، مغز بادام، کشمش، مغز تخم خربوزہ، مغز تخم خیارین، مغز تخم کدو شیریں، سوجی ہر ایک دو دو تولہ، دانہ الائچی خورد تین تولہ، مغز بکرا چار عدد

مغز بکرا روغن زرد میں اچھی طرح بھون لیں، باقی ادویہ الگ پیس کر رکھ لیں، نشاستہ بچے ہوئے گھی میں بھون لیں، دو سو گرام چینی کا قوام بنا کر سب اشیاء اس میں ملا لیں، تیار ہے، پانچ تولہ صبح شام خالی معدہ گرم دودھ کے ساتھ کھلائیں، تقویت دماغ کیلئے نہایت اعلیٰ چیز ہے، اس کے علاوہ نسیان کے باب میں دیئے گئے تمام نسخے اپنی جگہ نہایت کامیاب ہیں، تمام قسم کے گوشت، انڈے، پکوڑے، کریلے، بینگن، میتھی، پالک، ساگ، چائے، کافی، شہد سے پرہیز کرائیں۔

جماع؟

اللّٰہ تعالیٰ عزّ و جلّ نے فطرت انسان میں جماع کا بے پایاں ذوق وشوق ودیعت کیا ہے، چنانچہ وہ دنیا کی تمام خواہشات سے زیادہ اسی فعل میں منہمک اور اسی کا گرویدہ ہو کر رہ گیا ہے، حالانکہ یہ فعل صرف حصول اولاد کے لئے ودیعت کیا گیا تھا، لیکن انسان نے اس فعل کو اپنے اوپر اس حد تک حاوی کر لیا ہے کہ اس کی عقل، شرم وحیا، اپنے پرائے کی تمیز، ماں باپ کی محبت، سب اس کی شہوانی قوتوں کے آگے مغلوب و بے بس ہو کر رہ گئی ہیں، ہمہ وقت جماع ہی سر پہ سوار رہتا ہے، کچھ قدرت نے بھی خواہش جماع کو دنیا کے امور پر غلبہ عطا کیا ہے، حتّٰی کہ انسان شدت شہوت کے وقت معبود حقیقی اور اس کے احکام کو بھی بھول جاتا ہے اور ایسے بے ہودہ اور خلاف عقل حرکتیں کر بیٹھتا ہے کہ بعد میں ان پر بڑا نادم ہوتا ہے۔

جماع کا اصل مقصد بقاء نسل ہے، عقل کا تقاضا یہی ہے کہ اپنے جوہر حیات کو یوں رائیگاں نہ لٹایا جائے ورنہ پچھتانے کا بھی موقع نہیں ملے گا، تقریباً اسی قطرے خون سے ایک قطرہ منی بنتی ہے، اور ایک انزال میں کم وبیش دس قطرے تو ضرور خارج ہوتے ہیں، گویا آٹھ سو قطرے خون صرف خواہش کی نظر کر دیا، یہ بھی خیال نہ کیا کہ اتنا خون کتنی غذا کھانے اور کیسی کیسی عضوی وفعلی تبدیلیوں کے بعد بنتا ہے، شرف انسانی کو اسی صورت میں بقاء ہے جبکہ اس کی نسل جاری رہے، اس لئے ضروری ہے کہ اعضاء تناسل کی صحت کو محفوظ اور امراض تناسلی کو زائل کر کے بقاء نوع کا سلسلہ جاری رکھا

جائے، خون ومنی کی حفاظت کی جائے، یہ ایک مخصوص کوٹے کی شکل میں اللہ تعالیٰ جل شانہ نے عنایت کی ہوتی ہے، جسے قبل از وقت کثرت کار (جماع) سے ختم کر کے مختلف پیچیدہ امراض کی نظر کر لیا جاتا ہے۔

وقفہ جماع

مختلف اطباء نے جماع کا وقفہ مختلف لکھا ہے، لیکن ایک ہی وقفہ کی قدغن نہیں لگائی جا سکتی کیونکہ مختلف لوگوں میں قوت جماع مختلف ہوتی ہے، جیسے قویٰ انسانی ایک جیسے نہیں ہیں اسی طرح ہر شخص میں قوت جماع بھی ایک جیسی نہیں ہوتی، کوئی روزانہ مشق کا عادی ہے لیکن اس کی صحت کو وقتی طور پر کوئی معزاثر نہیں پڑتا، کوئی آٹھویں روز یہ فعل ادا کر کے بھی جیسے سر سے پہاڑ جتنا بوجھ اتارتا ہے، کوئی سنی سنائی باتوں پر عمل کر کے ایک ماہ بعد حق زوجیت ادا کرتا ہے، کئی ایسے بھی ہیں جو ایک رات میں کئی بار یہ فعل ادا کر کے اپنی مردانیت دکھاتے ہیں، اور دوستوں میں اپنی مردانگی کے قصے سناتے پھرتے ہیں، مشاہدات میں ایسے لوگ ہم نے اپنی آنکھوں کے سامنے تباہ ہوتے دیکھے ہیں، ہر کام کا ایک وقت مقرر ہے، پیمانہ مقرر ہے، اس کی حد کو اگر پھلانگنے کی کوشش کرو گے تو تباہی خود تمہاری پیدا کی ہوئی ہوگی۔

طوالت کے خوف سے قدما کے تجربات اور نظریات لکھ کر وقت اور صفحات ضائع نہیں کرنا چاہتا، صرف اپنے وطن کے جوانوں اور بھائیوں کو اپنے نظریات سے آگاہ کرنا چاہتا ہوں کی کس طرح کتنے وقفہ جماع سے صحت صحیح رہ سکتی ہے۔

میرے خیالات و مشاہدات کے مطابق اول جماع صرف حصول اولاد کیلئے ہی کرنا

چاہیئے جو قطعی ناممکن ہے، کیونکہ ننگے میڈیا نے ہر نوجوان تو نوجوان بلکہ بوڑھوں تک کے اخلاق کو بھی اس حد تک بگاڑ دیا ہے کہ وہ بھی عورت کو ایسی نظروں سے دیکھتے ہیں جیسے کھا جائیں گے، میں نے اپنے مشاہدات کی روشنی میں ایک پیمانہ مقرر کیا ہے کہ اگر ایک شخص کی خوراک بہت اعلیٰ ہے تو وہ آٹھویں روز جا سکتا ہے، جب ایک مرتبہ انزال ہو جائے تو جتنی منی اس انزال میں خارج ہوئی ہے اتنی پوری ہونے میں کم از کم چھ روز لگ جاتے ہیں وہ بھی اس صورت میں کہ خوراک بہت اعلیٰ ہو اور کسی قسم کا کوئی غم فکر بھی نہ ہو، چھ روز میں منی پوری ہوئی اب اس کی تغلیظ اور قوام کے پختہ ہونے کو کم از کم دو روز تو ضرور چاہئیں، اس حساب سے بھی وقفہ آٹھ روز ضرور چاہیئے، ورنہ اس دور کو، اس وقت کو، ان جوانوں (نام کے) کو دیکھ کر وقفہ پندرہ سے بیس روز مقرر کرتا ہوں، مجھے معلوم ہے میری اس بات کو جلتی نوجوان پڑھ کر دیوانے کی ایک بڑھ خیال کریں گے، اور کہیں گے بوڑھا سٹھیا گیا ہے، خود تو بوڑھا ہو گیا کسی کام کا نہیں رہا ہمیں زندگی کے لطف و سرور سے حظ اٹھانے نہیں دیتا لیکن انہیں یہ معلوم نہیں کہ بوڑھا نظر آنے والا اب بھی ان جیسے چار پانچ جوانوں سے بڑھ کر ہے، یہ آج کل کے جوان جماع کے بعد اگلے روز کام پر ہی نہیں جاتے کہ طبیعت ٹھیک نہیں ہے، بندہ ان سے پوچھے کہ طبیعت خراب ہی کیوں کی تھی، اعتدال میں رہتے تو یہ فاقوں کی نوبت تو نہ آتی۔ ہر کام کا اعتدال ہی اس کی کامیابی پر منحصر ہے

خواہش جماع

خواہش جماع پیدا ہونے کا اصل مقام دل ہے لیکن دماغ کے وسیلے سے، اگر دل میں رنج وغم اور تفکرات کا ہجوم ہو تو خواہش جماع کما حقہ پیدا نہیں ہو سکتی، بقول اطباء دل رئیس مطلق ہے مگر یہ دماغی روح شوقیہ کے واسطے سے ہی اس کام کو اچھی طرح انجام دے سکتا ہے، اگر دل جماع کا خواہاں ہو لیکن روح شوقیہ رہبری نہ کرے تو مدعا بخوبی حاصل نہیں ہوتا، اس طرح قوت شوقیہ کے باوجود اگر دل رضامند نہ ہو تو بھی فعل جماع ممکن نہیں، یعنی فعل جماع دلی ارادہ اور قوت شوقیہ کی متفقہ کوشش سے سرانجام پاتا ہے، حرکت دخول کی کیفیت اور انزال کی لذت کا انحصار دماغ، حرام مغز اور جگر کی معتدل صحت اور خون کے پورا ہونے پر ہے، قوت شوقیہ (قوت نفسانی ہے) بعض اطباء کے نزدیک جگر و گردہ کی مشارکت سے طبعی خواہش جماع کا ظہور ہوتا ہے جس کا یہ ثبوت دیا جاتا ہے کہ ارادہ جماع کے وقت اجسام اجوف اور قضیب کے دوسرے حصے ریح سے اور شرائین روح غلیظ سے اور وریدیں بہت سے خون سے پر ہونے کی وجہ سے لمبائی اور چوڑائی میں بڑھ کر انتشار وایستادگی حاصل کرتے ہیں۔

مشارکت قلب سے حرکت طبعی ماننے والے اطباء کی دلیل یہ ہے کہ اگر جماع کو صرف ارادی شہوت خیال کیا جائے تو وجود شہوت اور حصول جماع، فریق ثانی ہی کی موجودگی میں ہو سکتا ہے ورنہ نہیں ہو سکتا، لیکن یہ غلط ہے اس لئے کہ اگر کبھی طبیعت کسی اور اہم امور کی طرف مشغول ہو تو باوجود موجود فریق ثانی شہوت کا خیال بھی نہیں پیدا ہوتا جب

تک کہ طبیعت دوسری طرف سے کلی طور پر فارغ نہیں ہو جاتی۔
خواہش جماع کیلئے روح نفسانی لازمی ہے، کیونکہ فرحت وخوشی اور حصول لذت تمام بدن کی حرکت اور انزال کے وقت صرف قوت نفسانی کے تابع ہے، اس لئے ثابت یہ ہوا کہ جماع بدنی اور نفسانی حرکات کے تابع ہے، حرکات جماع کی رطوبت وریاح اور منی خارج ہونے کی وجہ سے غذا کا اصل جوہر (جو جزو بدن بننے کی قابلیت رکھتا ہے) خارج ہوتا ہے، اور حصول لذت کی وجہ سے ارواح کے تحلیل ہونے سے جو نقصانات ہوتے ہیں، وہ بعض تو حرکت بدنی، بعض حرکت نفسانی، بعض حرکت حیوانی وطبعی کے تابع ہیں، اطباء قدیم وجدید کا یہ متفقہ فیصلہ ہے کہ افعال الاعضاء طبیعت مدبرہ بدن کے تابع ہیں، اور یہ قوت لاشعور ہے جو بطور تسخیر بدن کو درست کرتی ہے، فلاسفر اس قوت کو نفس ناطقہ کے تحت مانتے ہیں اور قوت بدنی کے ساتھ طبیعت مدبرہ بدن کو بدن کی تکمیل کا محافظ جانتے ہیں، اس طبیعت کا یہ کام ہے کہ کسی دینی یا دنیوی غرض کے ارادہ حصول کے وقت تمام بدنی حرارت بمعہ جملہ قویٰ اس کی تحصیل میں مشغول ہوں یہی وجہ ہے کہ شطرنج یا دیگر مشاغل کے وقت انسان ایسا منہمک ہوتا ہے کہ کھانے پینے اور بدنی ضروریات سے بھی بے خبر ہو جاتا ہے، طبیعت کا یہ کام ہے کہ کسی حالت یا غرض معلوم ہونے کے وقت قوائے بدنی اور نفسانی کو اس طرف پوری طرح متوجہ کر دے اور انسان ماسوائے کو بھول جائے جیسا کہ عشق کے معاملہ میں ہوتا ہے، اس بحث سے یہ حاصل ہوا کہ نعوظ وانتشار کیلئے روح حیوانی اور روح نفسانی کا ملاپ بہت ضروری ہے، انتشار کامل ہونا روح حیوانی وروح نفسانی کے حسین ملاپ

سے ہی ممکن ہے، لذت وحظ بھی روح نفسانی کے ذریعہ سے ہی حاصل ہوتا ہے۔

مرد کا انزال!

مرد عورت سے پہلے منزل کیوں ہو جاتا ہے؟

اس لئے کہ مرد کا مزاج گرم خشک ہوتا ہے اور منی وافر مقدار میں بنتی رہتی ہے، جو وقت جماع خارج ہو جاتی ہے، اگر جماع کو کئی ہفتے گذر جائیں تو یہی منی جسم کے رگ و پٹھے، کری، ہڈی کی پرورش میں خرچ ہو جاتی ہے، جلد انزال کی سب سے بڑی وجہ مردوں میں شہوت کی زیادتی سے مغلوب ہو کر جلق، اغلام بازی اور غیر فطری جماع کے مختلف طریقوں میں گھر کر جریان، احتلام، اور سرعت انزال جیسی علامات میں گرفتار ہو جانا ہے، ایک وجہ یہ بھی ہے کہ مواصلت سے پہلے عورت کو جماع سے آگاہ نہ کرنا ہے، اور خود ان خیالات میں غرق ہو کر انتشار کامل نہ ہونے سے قبل ہی اچانک حملہ کر دینا ہے، تیسری صورت عورت کی شہوت کو مشتعل نہ کرنا ہے !! ان سب باتوں سے یہ ثابت ہوا کہ جلد بازی ہی سرعت انزال کا سبب بنتی ہے، جس روز پروگرام ہو صبح سے ہی گھر میں کہہ دیا جائے کہ آج پروگرام ہے تو اس سے اول عورت نہا دھو کر اچھے کپڑے پہن کر تیار ہو جاتی ہے، جس نے مرد کے دل پر اچھا اثر پڑتا ہے، دوم اس کے اپنے دل میں صبح سے ہی جماع کے لطف انگیز خیالات سے میٹھی میٹھی شہنائیاں بجنے لگتی ہیں اور وہ اپنے آپ کو اس وقت خاص کیلئے تیار کر لیتی ہے اور جب مرد اس کے ساتھ لیٹ جاتا ہے تو اس وقت اگر مرد اسے مزید شہوت انگیز حرکات سے تیار کر لے تو چند ہی لمحات میں منزل ہو کر اپنے مرد

پر فدا ہو جاتی ہے۔

جماع کے بعد

جماع کے فوراً بعد عورت سے علیحدہ نہیں ہونا چاہیئے، بلکہ کچھ دیر لمبی لمبی سانسیں لینی چاہئیں، دوران جماع جسم کو کبھی کبھی ڈھیلا چھوڑ دینا ہے، اور چند لمحوں بعد پھر سے حرکات شروع کر دیں، یہی لمحے محبت بڑھاتے ہیں اگر طاقت ہو تو؟

جماع کے بعد علیحدہ ہو کر دونوں اپنے اعضاء کو صاف ستھرے کپڑے سے صاف کریں، اسی وقت پانی سے دھونا ضعف باہ کا سبب بن جاتا ہے، یہاں ایک اور بات ہے کہ اول تو زنا کرنے کا بہت بڑا گناہ ہے، لیکن طبی حوالے سے بات مکمل کرنی پڑے گی کہ اگر کبھی فاحشہ سے زنا کر بیٹھے تو فوراً پیشاب کرے تاکہ اس کے جراثیم کی سرایت سے بچ سکے، اس کے برعکس اپنی بیوی سے مقاربت کرنے کے دو گھنٹے تک پیشاب نہ کریں، کیونکہ اس طرح مثانہ کمزور ہو جاتا ہے اور ضعف باہ بھی لاحق ہو جاتا ہے۔

اگر اس جماع سے حصول اولاد مقصد ہو تو عورت دس پندرہ منٹ کیلئے چت لیٹ جائے اور اوپر کی طرف لمبے لمبے سانس کھینچے تاکہ وضع حمل میں سہولت ہو، تین منٹ بعد دائیں طرف کروٹ بدل لے، دل کو خوش رکھے، اور مرد و عورت ایک دوسرے کے اعضاء کو دیکھے بغیر کپڑے سے صاف کریں، اور جسم ڈھیلا چھوڑ کر لیٹ جائیں، صبح نہا لیں اور پاک صاف ہو کر دو نفل ادا کریں کہ اے اللہ تعالیٰ ﷻ نیک اور صالح اولاد نرینہ عطا فرما۔

اس کے پاس رحمتوں کے بہت بڑے خزانے ہیں۔

اس کے برعکس اگر حصول اولاد کیلئے جماع نہیں کیا بلکہ صرف لذت وحظ حاصل کرنے کیلئے کیا ہے تو عورت فوراً اٹھ کر پیشاب کرے اس سے حمل نہیں ٹھہرتا۔

حصول اولاد کے لئے جماع اس وقت کرنا چاہیئے جب عورت حیض سے فارغ ہو جائے اور نہا کر صاف ستھری ہو چکی ہو کیونکہ اس وقت عورت کی شہوت مشتعل ہوتی ہے اس وقت مرد اور عورت دونوں اگر ایک ہی وقت منزل ہو جائیں تو استقرار حمل کے نوے فیصد چانس ہوتے ہیں کیونکہ عورت میں اس وقت شہوت کی زیادتی ہوتی ہے اور جب اکٹھے منزل ہوتے ہیں تو کثرت شہوت سے عورت کی بچہ دانی کا منہ کھلا رہتا ہے جس سے مرد کی منی بچہ دانی کے اندر گرتی ہے اور حمل قرار پانے میں کوئی عمل مانع نہیں رہتا۔

اگر مرد اور عورت اکٹھے وقت واحد میں منزل ہوئے ہوں، فم رحم مرد کے حشفہ کو اپنی طرف کھینچے اور بار بار چوسے، اندام نہانی خشک اور بھربھری محسوس ہو، اندام نہانی میں منی کی قلت محسوس ہو، عورت کے ماتھے پر پسینہ آجائے، جسم کے رونگھٹے کھڑے ہو جائیں، مختلف اعضاء میں پھڑکن ہو، کپکپی لگ جائے اور طبیعت سست ہو جائے، پیڑو میں میٹھا میٹھا درد ہو، ٹانگیں کھنچی کھنچی محسوس ہوں تو سمجھ لینا چاہیئے کہ اس جماع سے حمل ہو گیا ہے، جس کا چند ہی روز بعد ابکائیوں اور مختلف چیزوں کے کھانے کا دل چاہنا سے مزید مبر تصدیق ثبت ہو جاتی ہے، اگر یہ جماع اللہ تعالیٰ عزوجل کے پاک نام سے شروع کیا اور دونوں طرف پیار و محبت یکساں ہوا، شہوت کی انتہا کے وقت ادا ہوا تو ہونے والی اولاد نہایت فرماں بردار، عقل مند، فہیم، صحت مند، صالح اور خوبصورت ہوگی، اگر

بتی ویسے ہی جلتی رہی اور اللہ تعالیٰ عزوجل کا نام لینا بھی بھول گئے اور ایک دوسرے کے اعضاء کو بھی دیکھتے رہے تو اولاد بے شرم، بے حیا، بے غیرت، کند ذہن اور نافرن ہو گی۔

جماع کے فوائد

ہر کام اگر ایک اعتدال سے کیا جائے تو اس کا ضرر ختم ہو جاتا ہے، اسی طرح جماع اگر اعتدال سے کیا جائے تو حرارت جسم بڑھ جاتی ہے، فضلات ردیہ جسم سے خارج ہو جاتے ہیں، بدن ہلکا پھلکا ہو جاتا ہے اشتہا بڑھ جاتی ہے، ہضم بہتر کام کرنے لگتا ہے، دماغ مستعد ہو جاتا ہے، دل کو فرحت حاصل ہوتی ہے۔

جس وقت اعضاء کے جوہر سے فرسودہ اور ناکارہ فضلات خارج ہو جاتے ہیں تو بدن قوی اور حرارت غریزی کو ابھار کر غذا ہضم کرنے اور اس کا بدل ما تحلیل حاصل کرنے کے قابل ہو جاتا ہے، ایسے ہی روح کے فضلات تحلیل ہو کر فرحت کا سبب بن جاتے ہیں، بخارات دخانیہ جسم سے خارج ہو جانے سے روح کی کدورت اور گرمی زائل ہو کر قوت غضبیہ میں سکون پیدا ہو جاتا ہے، اور قویٰ عقلیہ و ذھنیہ میں ترقی ہو جاتی ہے، لذت جماع سے فرحت اور روح میں کشادگی آتی ہے، طبیعت کا اضمحلال دور ہو جاتا ہے، منی کے رکے رہنے سے اس کے ردی اثرات دل و دماغ پر اثر انداز ہو کر وسواس اور مالیخولیا جیسی علامات پیدا کر دیتے ہیں، یہی وجہ ہے کہ اطباء متقدمین مالیخولیا سوداوی میں جماع تجویز کرتے تھے، بلغمی اور سوداوی امراض میں جماع ایک شافی نسخہ ہے کیونکہ جماع معتدلہ سے حرارت غریزی بڑھ جاتی ہے اور مادہ بلغمی اور سوداوی

کم ہو کر صحت ہو جاتی ہے، حرارت غریزی بڑھ جانے سے گردوں کا امتلائی درد اور خصیوں کے ورم پیدا کرنے والے مادے زائل ہو جاتے ہیں۔

اطباء کے نزدیک یہ بات پایہ ثبوت تک پہنچ چکی ہے کہ ترک جماع سے منی اپنے ظرف میں بند رہتی ہے، جس سے آنکھوں کے آگے اندھیرا، چکر، پیشاب کی کثرت، پیشاب کی جلن، حالبین اور کمر میں درد اور ورم عارض ہو جاتے ہیں، مگر جب ایسی حالت میں جماع کیا جائے تو سب علامات دور ہو جاتی ہیں۔

اس کے علاوہ جسم کے جس عضو سے متواتر کام لیا جائے وہ اپنے افعال میں فعال ہو جاتا ہے، اسی طرح جب ایک اعتدال اور مناسب وقفے سے جماع جاری رکھا جائے تو قضیب کی ورزش ہوتی رہتی ہے، اس سے کام لیا جاتا رہے تو اس کی تمام کجی کوتاہی دور ہو جاتی ہے، قضیب قوی ہو جاتا ہے اس کے ہر ہر رگ و پٹھے میں خون دوڑتا ہے اور اس میں خون دوڑنے سے صرف یہی مراد نہیں ہے کہ شہوت آئے اور جماع کیا تو خون کا کام ختم ہو گیا بلکہ اس کے جسم اجوف میں بھرنے والا خون اس کے تغذیہ میں بھی کام آتا ہے اور وہ اس کی پرورش کرتا ہے، قضیب کے استعمال سے اس کے پٹھوں میں خوب طاقت آتی ہے اور اس وجہ سے اس کی تندی و تیزی و سختی میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔ جن لوگوں کے جسم میں ابخرات دخانیہ زیادہ ہو جاتے ہیں وہ بدوں جماع کے زائل نہیں ہوتے اور طرح طرح کی مسائل اٹھ کھڑے ہوتے ہیں، منی اپنے ظروف میں بند رہتی ہے، اس کے محبوس رہنے سے اس میں حدت بڑھ جاتی ہے، جس سے خفقان القلب، غشی اور اسی طرح کے دیگر امراض وارد ہو جاتے ہیں، ایک برتن میں

کوئی چیز ڈال کر رکھ دی جائے تو اس میں تعفن پیدا ہونا ایک لازمی امر ہے، اس سے ثابت ہوتا ہے کہ مناسب وقفہ (جو پچھلے اوراق میں بیان ہوا) سے جماع نہایت صحت وتندرستی کا ذریعہ ہے، جس کے کرنے سے تمام پریشانیاں دور ہو جاتی ہیں۔

کثرت جماع کے نقصانات

بات پھر اعتدال پر ہی آ جاتی ہے، اگر جماع کی کثرت کی جائے تو اس کے بہت گہرے نقصانات ہیں کیونکہ جماع کا تعلق لذت اور ارواح سے ہے۔

منی خون کا جوہر ہے، جب یہ کثرت سے خارج کیا جائے تو بعینہ اسی طرح کمزوری لاحق ہو جاتی ہے جیسے مسہل کے بعد جسم نڈھال اور کمزور ہو جاتا ہے، جماع کی زیادتی کے ساتھ اخراج روح زیادہ ہوتا ہے اور اخراج روح کی زیادتی سے حرارت غریزی تحلیل ہو کر کمزور ہو جاتی ہے، حرارت غریزی کی کمزوری سے قویٰ مردانہ میں خود بخود کمزوری پیدا ہونے لگتی ہے، حرارت غریبیہ میں جوش آ جاتا ہے، حواس خمسہ میں اختلال، پنڈلیوں میں درد، جسم و جاں نڈھال ہو جاتا ہے، کسی کام کو دل نہیں چاہتا، حرارت غریبیہ کی زیادتی سے اخلاط میں احتراق پیدا ہو جاتا ہے، جس سے دق کے آثار پیدا ہو جاتے ہیں، اور ہلاکت تک نوبت پہنچ جاتی ہے، ضعف قلب و دماغ پیدا ہو جاتا ہے، آنکھوں کے آگے اندھیرا چھا جاتا ہے، چکر آنے لگتے ہیں، ریڑھ کی ہڈی میں چیونٹیاں سی رینگتی ہوئی محسوس ہوتی ہیں، انتہائی ضعف دماغ اور قلب سے رعشہ اور بیخوابی پیدا ہو جاتی ہے، آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے پڑ جاتے ہیں، گرمی کی زیادتی کی وجہ سے جلد متاثر ہو کر رنگ بگڑ جاتا ہے، درد پشت، درد کمر رہنے لگتا ہے، گردوں کی

قوت ضعیف ہو جاتی ہے اور درد و بوجھ کی کیفیت بن جاتی ہے، مثانہ ضعیف ہو کر کثرت بول کا عارضہ لاحق ہو جاتا ہے، افرازی رطوبات میں کمی آ جانے سے بال گرنے لگتے ہیں، ضعف دماغ کی وجہ سے نظر کمزور ہو جاتی ہے، ضعف معدہ، قبض، گیس تنگ کرنے لگتی ہے، درد قولنج کی شکایت ہو جاتی ہے، غدہ مذی کی کمزوری سے بعض رطوبات کم ہو جاتی ہیں جن کے نہایت نقصانات ہیں، مسوڑھے متورم ہو کر منہ سے بو آنے لگتی ہے، قبض کی وجہ سے فضلات ردیہ جسم میں رکنے لگتے ہیں، فضلات ردیہ اور صفراء کے اجتماع سے اخلاط متحرک ہو کر کپکپاہٹ پیدا ہو جاتی ہے، مزید برآں فعل جماع کے کچھ عرصہ بعد بدن کی متعفن اخلاط کی بو سے دماغ کو سخت اذیت پہنچتی ہے، اور ضعف ہضم کے شاکیوں کو جماع کے بعد پیٹ میں خرابی محسوس ہوتی ہے، ایسے ہی اگر ردی المزاج آدمی ترک جماع کریں تو ان کو بے چینی بدن، سر بوجھل، طبیعت میں غمگینی، کثرت احتلام وغیرہ جیسے عوارض گھیر لیتے ہیں، مگر جن لوگوں کو جماع کے بعد کپکپی یا تنگیٔ تنفس، خفقان القلب ہو اور آنکھیں اندر دھنس جائیں بھوک ختم ہو جائے، ان کیلئے ترک جماع ضروری ہے، سینہ (قلب) اور معدہ کے مریض کیلئے بھی ترک جماع لازم ہے۔

پہلے ہی جلق، اغلام بازی اور غیر فطری جماع کے طریقوں سے بہت نقصان اٹھا چکے ہوتے ہیں، اپنی مردانہ قوت کا، خزانہ منی پُر ہونے کا، منی کی پختگی کا کچھ اندازہ نہیں ہوتا اور دوست نما دشمنوں کی باتوں میں آ کر ایک ہی رات میں کئی کئی بار جماع کر کے شیخی بھگارتے ہیں کہ میں نے آج رات پانچ دفعہ بیوی کو چت کیا، میں نے یہ کیا، میں نے

وہ کیا، بڑی باتیں کرتے ہیں، اس کثرت جماع سے اپنا بیڑہ غرق تو کرتے ہی ہیں لیکن اپنے ساتھ ساتھ بیوی کو بھی اس فعل سے نفرت دلا دیتے ہیں، کثرت جماع سے اولاد بھی پیدا نہیں ہوتی، بیوی بہت سے زنانہ امراض میں گھر جاتی ہے، اور حرف شکایت زبان پر نہیں لاتی، جہاں یہ اعتدال کے ساتھ نہایت لذت بخش، روح پرور اور تازگی بخش چمنستان حیات فعل ہے وہیں اس کی کثرت سخت جاں غسل پیام ممات ہے، میرے مشاہدات میں ہے کہ اس کثرت جماع کے اتنے نقصانات ہیں جن کی مثال مشکل ہے، کیونکہ کثرت جماع سب سے پہلے اعضاء رئیسہ کو ضعیف کرتا ہے، اور حرکات سے حرارت پیدا ہوتی ہے اور حرات نام ہے تحلیل کا، تحلیل کے معنی ہیں حل ہو جانا، پگھل جانا، جب اعضاء رئیسہ کی یہ حالت ہو جائے تو بدن کی سلطنت کیسے قائم رہ سکتی ہے، اس جدید دور کے امراض کیوجہ جہاں ٹینشن ہے وہیں پر کثرت جماع بھی ہے، کچھ لوگ میں نے ایسے دیکھے ہیں جو یہ کہتے ہیں کہ حکیم صاحب ایک ہی تو روحانی خوشی ہے آپ اس سے روک کر وہ بھی حاصل نہیں کرنے دیتے، کچھ نہیں ہوتا، کھاؤ پیو اور موج اڑاؤ۔

یہی لوگ پھر بلڈ پریشر، شوگر، خفقان القلب، اختلاج القلب، بواسیر، السر معدہ و امعاء، کی وجہ سے قبض، گیس، وغیرہ جیسے عوارض میں گھر کر ہمارے پاس آتے ہیں، اور ندامت ان کے چہرے پہ لکھی ہوتی ہے، اب کیا ہے کہ ساری عمر ادویہ کے سہارے جینا ہوگا، جن لوگوں میں منی کی کمی ہوتی ہے اور وہ ایک رات میں کئی بار جماع کر کے دلی پر جھنڈے گاڑنے کی کوشش کرتے ہیں، ان میں ایک دو بار تو منی نکلتی ہے لیکن اس

کے بعد منی کی جگہ خون نکلنے لگتا ہے، اور یہ ورم اوعیہ منی پیدا کر دیتا ہے، جو کبھی ٹھیک نہیں ہوتا اور کینسر میں تبدیل ہو جاتا ہے، اپنی جان کو تو عذاب میں مبتلا کیا ہی تھا، پیدا ہونے والی اولاد کو موروثی طور پر امراض میں لپیٹ لیا، غرضیکہ کثرت جماع کے بڑے گھناؤنے اور عبرت ناک نتائج نکلتے ہیں۔

قانون جماع

حکماء متقدمین ومتاخرین نے جماع کیلئے ضروری ہدایات کے علاوہ بعض عورتوں سے جماع کرنے سے منع کیا ہے۔

1- بوڑھی عورتوں سے جماع اس لئے منع کیا گیا کہ ان کے اعضاء مخصوصہ میں بہت فراخی اور ڈھیلا پن ہوتا ہے، مردان سے صحیح طور پر لطف اندوز نہیں ہو سکتا اور ضعف باہ کا شکار ہو جاتا ہے۔

2- چھوٹی عمر کی لڑکی (نابالغ) سے بھی جماع نہیں کرنا چاہیئے کہ اس کی جائے مخصوصہ نہایت تنگ ہوتی ہے اور مرد کو بے جا زور لگانا پڑتا ہے جس سے اعصاب کمزور ہو جاتے ہیں، نیز نابالغ لڑکی کے جذبات میں شہوانی ہیجان بھی نہیں ہوتا جس سے مرد بد دل ہو جاتا ہے اس کے دل کو صدمہ پہنچتا ہے اور وہ دل کے عوارض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

3- حیض والی عورت سے جماع کرنے سے طبیعت میں نفرت پیدا ہو جاتی ہے، سوزاک، آتشک اور ضعف باہ کی علامات پیدا ہو جاتی ہیں، خون حیض اور اس کی حدت سے مرد کے حونیات منویہ مر جاتے ہیں، اور فساد خون کی وجہ سے ماشرا جیسی علامات

ظاہر ہو جاتی ہیں، یہ شرعاً بھی ممنوع ہے۔

4- بدشکل اور بناؤ سنگھار سے قطعی ناواقف عورت سے بھی مرد نفرت کرتا ہے اور اس سے جماع کرنے سے طبیعت کو فی الجملہ بے رغبتی ہو کر ضعف باہ کا عارضہ لاحق ہو جاتا ہے۔

5- سوزاک و آتشک کی مریضہ سے بھی جماع نہیں کرنا چاہیئے، کیونکہ اول تو مرد کو بھی ان امراض سے خطرہ لاحق ہو جاتا ہے، طبیعت بھی ایسی بیمار عورت سے نفرت کرتی ہے اور اس طریقہ سے ضعف باہ کا قطعی امکان ہے۔

6- حاملہ عورت سے جماع کرنا بھی نقصان دہ ہے، حاملہ کا پیٹ بڑھا ہوا ہونے کی وجہ سے قضیب صحیح طور پر پورا اندر داخل نہیں ہوتا جس سے طبیعت کو لطف و سرور حاصل نہیں ہوتا اور ضعف باہ کی علامات پیدا ہو جاتی ہیں۔

7- جماع کے لئے ضروری ہے کہ ایسے اوقات میں کیا جائے جب معدہ نہ تو غذا سے خالی ہو اور نہ ہی بھرا ہوا ہو، غذا کھانے کے فوراً بعد جماع کرنے سے معدہ اور آنتوں کے امراض پیدا ہو جاتے ہیں، خصوصاً ورم امعاء لازم ہے، جس کے مستقل قیام سے ضعف باہ ہو جاتا ہے۔

8- غذا کے کم از کم چھ گھنٹے کا وقت موزوں ہے، خالی معدہ یا بھوک کی حالت میں جماع کرنا بھرے ہوئے معدہ کی حالت سے زیادہ مضر ہے۔

9- بھوک کی حالت میں جماع کرنے سے حرارت غریزی زائل ہو جاتی ہے اور روح زیادہ تحلیل ہوتی ہے، اعضاء رئیسہ نہایت کمزور ہو جاتے ہیں اور قوت مردمی مفقود ہو

جاتی ہے۔

10- پیشاب اور پاخانہ کی حاجت کے وقت بھی جماع نہیں کرنا چاہیئے ،اس سے پیشاب کے کئی عوارض پیدا ہو جاتے ہیں ،اور پاخانہ روک کر جماع کرنے سے بواسیر ہو جاتی ہے۔

11- زیادہ غم ،زیادہ خوشی ،زیادہ غیظ وغضب ،اور شرمندگی وندامت کے وقت بھی جماع کرنے سے روح زیادہ تحلیل ہوتی ہے اور کمزوری واقع ہو جاتی ہے۔

12- قے ،دست ،فصد ،جونکیں ،نکسیر ،اور بواسیر وغیرہ کی وجہ سے مواد صالح اور خون زیادہ مقدار میں خارج ہو چکا ہو ،زیادہ پسینہ آیا ہوا ہو ،بدہضمی اور ہیضہ کی حالت ہو ،ایسی سخت جسمانی ورزش یا مشقت کی ہو ،جس سے بدن تھک گیا ہو ،نیز بارش میں بھیگنے یا غسل کے فوراً بعد جماع کرنے سے روح کے لطیف جوہر اور حرارت غریزی کو سخت نقصان پہنچتا ہے ،جس کی وجہ سے مردانہ صلاحیت مفقود ہو جاتی ہے۔

13- اس کے علاوہ نامناسب طریقوں سے بھی جماع سے پرہیز کرنا چاہیئے ،کیونکہ اس قسم کے طریقوں سے مجامعت کرنے سے کئی اعصابی امراض پیدا ہو کر بالآخر انسان کمزور ہو جاتا ہے اور کمزوری موت ہے۔

14- طبی نقطۂ نظر سے جماع میں جسم اور روح برابر کے شریک ہیں ،اس لئے حصول لذت کیلئے جسمانی ربط کے ساتھ ساتھ روحانی ربط کا ہونا بھی ضروری ہے ،میاں بیوی میں جس قدر روحانی یگانگت اور محبت زیادہ ہوگی وہ ایک دوسرے کے قرب سے زیادہ محظوظ ہوں گے ،اور جماع سے کمزوری کی بجائے قوت مردانہ بڑھتی ہے ،عمر بڑھتی

ہے، ایک لطیف قسم کا سرور اور نشاط وانبساط حاصل ہوتا ہے، ہضم قوی ہو جاتا ہے۔

15- طب کے لحاظ سے جماع کے فوراً بعد نہانا اور استنجا کرنا منع ہے اس سے قوت باہ کمزور ہو جاتی ہے، اسی طرح جماع کے فوراً بعد ٹھنڈا پانی یا کوئی دیگر ٹھنڈا مشروب پینا بھی مضر ہے، جماع کے بعد کوئی مشقت طلب کام نہیں کرنا چاہیئے بلکہ قدرے آرام کرنا چاہیئے، اس کے بعد معمولات زندگی کی طرف متوجہ ہونا چاہیئے۔

عورتوں کے امراض

لڑکی جب جوانی کی عمر میں پہنچتی ہے تو اس میں بہت سی جسمانی تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں جن میں بقاءِ نوع کے حوالہ سے حیض (مخصوص دنوں میں شرم گاہ سے خون کا خارج ہونا) کو بہت اہمیت حاصل ہے، حیض صحت مند ہوگا تو عورت کی صحت بھی اچھی ہوگی، رنگ انار کی طرح چمک دار اور سرخ ہوگا، دیکھتے ہی فدا ہونے کو دل چاہے گا، ان ایام کی کچھ خاص احتیاطیں ہیں جنہیں اپنا کر صحت اور حسن کو دائم کیا جا سکتا ہے۔

ایام حیض کی احتیاطیں

1- حائضہ کو مباشرت ومجامعت سے قطعی پرہیز رکھنا چاہیئے، وگرنہ زیادہ مقدار میں خون جاری ہو کر مختلف اور سخت امراض میں مبتلا ہو جانے کا اندیشہ رہتا ہے۔

2- موسمی سردی سے اپنے آپ کو محفوظ رکھنے کی کوشش کی جائے، نیز سرد پانی سے منہ ہاتھ دھونے، زیر ناف ٹھنڈا پانی ڈالنے سے پرہیز کیا جائے وگرنہ عروق رحم کے سکڑ کر احتباس کی شکایت میں مبتلا ہو جانے کا خطرہ رہے گا، بنا علیہ سرد ترش میوہ جات، برف

اور دہی وغیرہ سے پرہیز کرنا چاہیئے۔

3- قبض نہ ہونے دیا جائے اور کوشش کی جائے کہ ایسی غذائیں کھائی جائیں جن سے اجابت نرم آئے، جیسے امرود، بغیر چھنے آٹے کی روٹی، اگر پھر بھی قبض رہے تو ایک سے تین چمچ بھوسی گندم پانی کے ساتھ دن میں تین مرتبہ کھلائیں۔

4- جسمانی صفائی کا خیال رکھا جائے، نرم و صاف کپڑوں کی گدیاں بنا کر استعمال کی جائیں، میلے کچیلے چیتھڑے اس کام کیلیے ہرگز استعمال نہ کیے جائیں۔

5- ایام حیض میں محنت و مشقت کے کام زیادہ انجام نہ دیں، اچھلنے کودنے، زینہ پر چڑھنے سے پرہیز رکھیں، کیونکہ اس فعل سے پردہ بکارت پھٹ کر کنوار پن کا دھبہ لگ سکتا ہے۔

6- اعراض نفسانی، غم، خوف، وہم، بیحد خوشی وغیرہ سے بچنے کی کوشش کی جائے، اس لئے کہ یہ بھی فتور حیض کا سبب بن جاتی ہیں۔

باؤ گولہ (ہسٹیریا)

غیر شادی شدہ لڑکیوں کا مرض ہے، مریضہ اچانک رونے لگتی ہے یا ہنسنے لگتی ہے، مریضہ رحم کی طرف سے حلق کی طرف ایک گولہ سا اٹھتا ہوا محسوس کرتی ہے اور ایسا لگتا ہے کہ وہ گولا حلق میں آ کر پھنس گیا ہے اور بے ہوش ہو جاتی ہے لیکن یہ بے ہوشی کامل نہیں ہوتی، سب سے بڑی علامت یہ ہے کہ مریضہ کو دوسروں کی موجودگی میں یہ دورہ پڑتا ہے اور مریضہ ادھ کھلے ڈھیلوں کے نیچے سے دوسروں کی حرکات دیکھتی رہتی ہے، کچھ جاہل لوگ اسے مرگی سمجھ کر گرم خشک ادویہ سے علاج کرتے ہیں جس سے شہوانی

جذبات مزید ابھر کر مرض میں اضافہ ہو جاتا ہے، اس کے اسباب میں سوزش رحم، سوزش قاذفین، سوزش خصیۃ الرحم، شہوانی خیالات سے دماغ ہر وقت الجھا رہنا ہے، ڈش اور کیبل نے تو اس مرض میں جھنڈے گاڑ دیئے ہیں، سب سے بڑی وجہ دیر تک شادی نہ ہونا بھی ہے، لیکوریا، فہم وادراک کی کمی، امیر ماں باپ کا بچوں کی طرف سے لاپرواہ ہو جانا ہے **علاج بحالت دورہ۔** دورے کے وقت جب مریضہ ہاتھ پاؤں مارنے لگے اور بے ہوش ہو جائے تب مناسب ہے کہ اسے ایک ہوادار کمرے میں چت لٹائیں، گلے کے بٹن کھول دیں، سر کو قدرے اونچا کر دیں، چہرہ پر سرد پانی کے چھینٹے ماریں، نکچھکنی، جند بدستر، جاؤشیر برابر وزن پیس کر ناک میں پھونک دیں، ہینگ، لہسن پیاز سونگھائیں، مریضہ کے نتھنوں اور منہ کو ایک دو منٹ کیلئے بند کر دیں تا کہ گھبرا کر آنکھیں کھول دے اور ہوش میں آ جائے، اگر حالت زیادہ خراب ہو تو ہاتھ پاؤں باندھ دیں، پنڈلیوں پر سینگیاں لگوائیں، روغن یاسمین میں قدرے مشک حل کر کے روئی کی بتی کو اس میں تر کر کے قابلہ سے فرج میں رکھوائیں، مریضہ کا نام لے کر اس کے کان میں زور سے آواز دیں، پاؤں کی مالش کریں، جسم کو دبائیں، مریضہ کے قریب بیٹھ کر اس کے جسم پر دہکتا ہوا کوئلہ رکھنے کی بات کریں جس سے ڈر کر فوراً ہوش میں آ جائے گی، ہوش میں آ جانے کے بعد ہمدردی جتانے کی ضرورت نہیں ہے اسے کمرے میں تنہا چھوڑ دیں۔

اس مریضہ کی شادی جلد از جلد کر دیں یہی اس کا شافی علاج ہے۔

سیلان الرحم

یہ ایک عام پایا جانے والا کثیر الوقوع مرض ہے جس سے ہر کوئی واقف ہے اور اس کی دست بروسے شاید ہی کوئی عورت بچ سکی ہو، یہ مرض عورت کو اندر سے اس طرح کھوکھلا کر دیتا ہے جس طرح گیہوں کو گھن کھا جاتا ہے، اعضاء تناسلیہ کی قشری سوزش کا نتیجہ ہے، اس دور عزیز میں ڈش، کیبل، ماں باپ کی بچوں کی طرف سے عدم توجہی وغیرہ اسباب ہیں، اندام نہانی سے کبھی زردی مائل سفید رطوبت اور کبھی گاڑھی سفید پھٹی ہوئی رطوبت جیسے دہی ہو نکلتی ہے، جو طبیعت کو الجھن میں مبتلا کر دیتی ہے، کبھی اندام نہانی کے لب چپک جاتے ہیں، کبھی یہ بہہ کر رانوں کے اندر لگ کر جم جاتی ہے، کبھی اس شدت سے یہ رطوبت بہنے لگتی ہے کہ ایسا لگتا ہے کہ اندام نہانی سے فوارے کی طرح پھوار پڑ رہی ہے اور یہ رطوبت بہہ کر گھٹنوں تک آ جاتی ہے، کپڑے بھیگ جاتے ہیں، خود اپنے آپ سے کراہت آنے لگتی ہے، ایک عجیب قسم کی بو آنے لگتی ہے جو طبیعت کو گراں گذرتی ہے، ہمہ وقت درد کمر اور پیڑو پر بوجھ رہتا ہے، پیشاب تھوڑا تھوڑا جلن کے ساتھ بودار آتا ہے، طبیعت نڈھال رہتی ہے، پنڈلیوں اور کمر میں درد رہتا ہے، قبض رہتا ہے، رنگ چہرہ زردی مائل ہو جاتا ہے، آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے پڑ جاتے ہیں جو چاند جیسے چہرے کو گہنا دیتے ہیں، کسی کام کاج کو دل نہیں چاہتا، ایام کم آتے ہیں ان کے ساتھ بھی دائیں طرف کنج ران کے اوپر کر کے درد ہوتا ہے، جب تک یہ مرض رہتا ہے اکثر حمل قرار نہیں پاتا، اگر حمل ٹھہر بھی جائے تو اولاد کمزور،

کند ذھن، سست، نکمی، اور موروثی طور پر کئی امراض میں گھری رہتی ہے **علاج** اسباب دور کرنے کے بعد جب تک پیشاب زرد رنگ کم مقدار بار بار آئے تب تک تخم کاسنی اور خشک دھنیا برابر وزن پیس لیں، شربت بزوری بارد چار گرام عرق نیلوفر ایک کپ، پانی ایک گلاس ملالیں اور تین گرام سفوف مذکورہ (کاسنی وخشک دھنیا) صبح شام کھانے سے گھنٹہ پہلے کھلائیں، جب پیشاب سفید یا معمولی زردی مائل ہو تو سیپاری سو گرام کوزہ مصری پچاس گرام، الائچی خرد دس گرام پیس کر ایک درمیانہ چمچ صبح شام کھانے سے گھنٹہ پہلے دیں، قبض نہ ہونے دیں اگر قبض ہو تو کھانے والا ایک چمچ چھلکا اسبغول نیم گرم دودھ سے دن میں کسی بھی وقت لے لیں۔

دیگر۔ گئو دنتی کوئلوں میں رکھ کر کھیل کر لیں اور پیس کر ایک گرام صبح شام شربت بزوری بارد یا دہی کی لسی سے کھلائیں، ایک گرام پھٹکڑی سفید پانی کے ایک لوٹے میں ڈال لیں جب حل ہو جائے تو اس سے اندرونی طور پر ڈوش کریں۔

دیگر۔ چھال جامن، چھال کیکر دیسی برابر وزن لے کر پیس لیں، ان دونوں کے ہموزن چھلکا اسبغول بغیر پیسے ہی شامل کر لیں اور صبح شام خالی پیٹ، بڑا چمچ نیم گرم دودھ میں شربت انجبار اور شربت بزوری بارد ملا کر دینے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

دیگر۔ چھلکا اسبغول اور شکر برابر وزن ملا کر بڑا چمچ صبح شام نہار دودھ یا لسی سے کھانا مفید ہے۔

دیگر۔ کسی بھی دواخانے کا معجون سیپاری پاک صبح شام خالی معدے ایک چمچ کھانا مفید ہے، اس کے ساتھ کشتہ چاندی یا کشتہ قلعی دو رتی دینا سونے پر سہاگہ ہے۔

دیگر۔ جامن کے موسم میں روزانہ پیٹ بھر کر کھانا اس مرض کو مفید ہے۔
دیگر۔ دیسی کیکر کا گوند اور اس کی ادھ کچی پھلی پیس کر اس میں برابر وزن چھلکا اسبغول ملا کے بڑا چمچ صبح شام خالی معدہ دودھ یا لسی سے کھانا مفید ہے۔

عسر طمث (کمی حیض)

ایام حیض سے ایک آدھ روز پہلے زیر ناف دائیں طرف شدید درد ہوتا ہے، بچی تڑپ تڑپ جاتی ہے، رنگ زرد اور درد کی شدت سے پھیکا پڑ جاتا ہے، ٹھنڈے پسینے آنے لگتے ہیں، جب خون حیض آنا شروع ہو تو بہت درد کے ساتھ معمولی سا داغ لگتا ہے، اگلے روز درد میں معمولی تخفیف ہو جاتی ہے اور ایک دو گدیاں بدل دی جاتی ہیں، اس سے اگلے روز درد، دورہ سے ہوتا ہے اور پھر معمولی سا داغ لگا ساتھ ہی درد کمر، گھبراہٹ اور خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے، بے چینی رہتی ہے، جسم درد، ٹانگوں میں اینٹھن دار درد، دردسر (دونوں کن پٹیوں میں) کبھی ہلکا بخار بھی آجاتا ہے، اگر یہی کیفیت رہے تو موٹاپا پیدا ہونا شروع ہو جاتا ہے، پیشاب زرد، کم مقدار بار بار جلن کے ساتھ آتا ہے، دائیں طرف قاذف نالی میں پہلے روز شدید درد ہوتا ہے بعض اوقات دواؤں کی ضرورت بھی پڑ جاتی ہے کیونکہ دواؤں کے بغیر مسئلہ گھمبیر صورت اختیار کر جاتا ہے جو اور بہت سے ہٹیلے امراض کا پیش خیمہ ہے **علاج** ریوند خطائی، سوڈا خوردنی دونوں ادویہ برابر وزن لے کر پیس لیں، ایک تا دو گرام دن میں تین مرتبہ نیم گرم دودھ سے کھانے کے بعد استعمال کرائیں۔

دیگر۔ ریٹھے کا کالا بیج نکال کر توڑ لیں اس کے اندر سے زردی مائل مغز نکلتا ہے یہ مغز

اور سہاگہ سفید برابروزن پیس کردوگرام یہ دوا ہر حیض آنے سے تین روز پہلے کھانا شروع کردیں اور سات روز پورے کردیں، اسی طرح تین چار ماہ کے استعمال سے یہ مرض ہمیشہ کے لئے ٹھیک ہو جاتا ہے، گرم خشک غذاؤں اور تیز مرچ مصالحہ جات سے پرہیز لازم ہے، نیم گرم دودھ روزانہ صبح پینا ہے، اگر ہضم نہ ہوتا ہو تو اس میں سفید الائچی ڈال کرابال لیں۔

کثرت حیض

کچھ عورتوں میں کثرت طمث (خون حیض کی زیادتی) کی شکایت پائی جاتی ہے، اس کی متعدد اقسام پائی جاتی ہیں، کبھی گرم خشک اغذیہ کا کثرت استعمال، مرغن غذاؤں کا کثرت استعمال، صفراء کی زیادتی، کثرت جماع، کثرت اسقاط، اور جلد جلد بچوں کے پیدا ہونے کی وجہ سے، کبھی ورم رحم، میلان رحم، اعراض نفسانی، انشقاق رحم، بواسیر رحم، وغیرہ جیسے عوارض سے اپنی اپنی علامات کے مطابق رحم کے عروق کے منہ کشادہ ہو جاتے ہیں یا پھٹ جاتے ہیں اور رحم کی دیواروں سے کافی خون بہنے لگتا ہے، جس کے سبب مریضہ کا چہرہ زرد اور رنگ فق ہو جاتا ہے، کمر و پیڑو میں درد کی شکایت عارض ہو جاتی ہے، اگر مذکورہ علامات ہوں تو ان کا علاج ان کے مطابق کریں، ورنہ صفراوی سوزش کی وجہ سے بھی یہ عارضہ لاحق ہو جاتا ہے، سر چکراتا ہے، قبض رہتا ہے کبھی بار بار دن میں کئی مرتبہ نامکمل پاخانہ کی حاجت ہوتی ہے لیکن کھل کر نہیں آتا، ضعف معدہ اور بھوک بند ہو جاتی ہے، ذرا سے کام کاج سے تھک جاتی ہے، دائیں طرف نلوں میں درد کی زیادتی ہوتی ہے، گھبراہٹ ہوتی ہے، سانس پھولتا ہے، ہاتھ پاؤں کے تلوے

جلتے ہیں، پیشاب بار بار کم مقدار درد و جلن کے ساتھ آتا ہے، کولھے بھاری محسوس ہوتے ہیں، کبھی ان میں درد ہوتا ہے، کندھے درد کرتے ہیں، خون حیض کم مقدار بار بار نہایت درد کے ساتھ آتا ہے، جو کئی روز تک محیط ہوتا ہے، دن میں کئی بار گدیاں بدلنی پڑتی ہیں، کبھی درد اس حد تک بڑھ جاتا ہے کہ نوبت غشی تک پہنچ جاتی ہے، اور خون چند قطروں کی صورت میں آتا رہتا ہے، لیکن مقررہ سات ایام میں بند نہیں ہوتا، منہ خشک ہوتا ہے، ٹانگوں میں اینٹھن دار درد ہوتا ہے، کثرت طمث کے سبب نقاہت پیدا ہو جاتی ہے، رنگ چہرہ زرد اور آنکھیں اندر کو دھنس جاتی ہیں، مریضہ زندگی پر موت کو ترجیح دیتی ہے **علاج** ملٹھی اور سہاگہ سفید برابر وزن ملا کر پیس لیں، دو گرام یہ دوا شربت بزوری بارد دو تولہ میں عرق کاسنی و عرق سونف چھ تولہ ملا کر تین مرتبہ دن میں کھانے کے بعد دیں، جب خون کے اخراج میں کمی ہو جائے نیم گرم دودھ سے دیں، دودھ کو شربت بزوری سے میٹھا کیا جا سکتا ہے، کثرت اخراج خون سے اگر ضعف بہت بڑھ گیا ہو اور خون بند نہ ہو رہا ہو تو گیری اور سنگ جراح برابر وزن پیس کر تین گرام، نیم گرم دودھ سے ایک دو خوراکیں دیں اور خون حیض بند ہونے کے بعد اوپر والا مذکورہ علاج جاری رکھیں۔

بندش حیض

کچھ عورتوں کو خون حیض بالکل نہیں آتا، کبھی کئی کئی ماہ بعد معمولی سا داغ لگتا ہے، یہ سب بندش حیض کے زمرے میں ہی آتا ہے، یہ مرض اتنا عام تو نہیں ہے لیکن موجود ہے، اس میں شادی شدہ ہونا یا نہ ہونا بھی کوئی شرط نہیں ہے، کبھی یہ لڑکیوں میں بند ہو

جاتا ہے اور کبھی شادی شدہ عورت کا حیض بھی اچانک بند ہو جاتا ہے اور سب گھر والے پریشان ہو جاتے ہیں کیونکہ بقاء نسل کیلئے یہ بہت ضروری ہے کہ حیض صحیح اور مقررہ وقت پر آئے اور تولید نسل کا ذریعہ بن سکے، بندش حیض عموماً سوزش قاذفین کی وجہ سے ہوتا ہے، لیکن کبھی حمل، موٹاپا، سن یاس اور کمئی خون بھی سبب بن جاتا ہے، سوزش کا علاج لکھتا ہوں جو عام پائی جاتی ہے اگر کوئی اور سبب ہو تو اس کا علاج کریں

علاج سوزش پیڑو پر گل کیسو اور گل نیلوفر دونوں پچاس گرام تین کلو پانی میں ابال کر نیم گرم ہونے پر روزانہ صبح شام ٹکور کریں اور تولیہ سے لپیٹ دیں تاکہ حرارت کافی دیر تک باقی رہے اور سوزش تحلیل ہو جائے، سہاگہ سفید دس تولہ، ملٹھی دس تولہ، ریوند خطائی تیرہ تولہ، سب ادویہ پیس لیں، دو سے تین گرام دوا دن میں تین مرتبہ کھانے کے بعد نیم گرم دودھ سے دیں۔

دیگر۔ ریوند خطائی اور میٹھا سوڈا برابر وزن پیس کر ایک گرام دن میں تین مرتبہ کھانے کے بعد نیم گرم دودھ سے کھانا بھی بہت مفید و مجرب ہے۔

دردرحم

رحم ایک عضلاتی عضو ہے لیکن اس میں اعصاب و غدد اور ان کی قائم مقام قشری جھلیاں بھی پائی جاتی ہیں، رحم کا درد دو وجوہات سے پایا جاتا ہے، رحم میں اگر ورم، بثور بواسیر، یا سرطان وغیرہ نہیں ہے تو رحم کا سوءمزاج سادہ یا کثرت مجامعت، میاں بیوی کا (غیر طبعی جوڑ) درد کا باعث بن جاتا ہے، یا رحم کا سوءمزاج مادی گرم یا سرد سے درد ہوتا ہے، رحم کا مزاج بگڑ جانے سے اس میں موجود عصبی ریشے متاثر ہو کر درد کا احساس

دلاتے ہیں اور مریضہ بے چین ہو جاتی ہے، اس کرب واذیت کو دوسروں سے بیان بھی نہیں کرتی خود ہی برداشت کرتی ہے **علاج** تخم کاسنی اور ملٹھی برابر وزن پیس لیں اور شربت بزوری بارد دو تولہ میں چھ تولہ عرق کاسنی ملا کر پلائیں، اگر درد زیادہ ہو تو شربت صندل شامل کر کے دوا دس دس منٹ کے وقفہ سے دیں، حد دو خوراکیں دینا پڑتی ہیں درد میں افاقہ ہو جاتا ہے، اب دوا کا وقفہ بڑھا کر تین گھنٹے سے چار گھنٹہ تک کر دیں، دوا کم از کم ایک ماہ ضرور کھلائیں ورنہ ورم رحم، وغیرہ کا احتمال ہے، اگر اس تدبیر سے فائدہ نہیں ہوتا تو کسی ماہر مستند حکیم سے رجوع کریں، لاپرواہی مناسب نہیں ہے۔

ورم رحم

دیگر اورام کی طرح رحم بھی ورم کی زد میں آجاتا ہے، یوں تو اور بھی بہت سے امراض عورت کی زندگی کو اجیرن کر دیتے ہیں لیکن جتنا ورم رحم پریشان کرتا ہے شاید ہی کوئی اور مرض ہو، میرے اب تک کے مشاہدات کا نچوڑ یہ ہے کہ ورم رحم کی سب سے بڑی وجہ شوہر ہیں، نوے فیصد لڑکے جلق، اغلام بازی اور غیر فطری جماع کے طریقوں سے اپنی تباہی آپ کر چکے ہوتے ہیں، جب نصف بہتر کے پاس بغرض جماع جاتے ہیں تو ادھر ادھر کی باتوں کے دوران ہی مذی آنا شروع ہو جاتی ہے جس سے شہوت کمزور ہو جاتی ہے، اول تو دخول ہی مشکل سے ہوتا ہے اگر ہو بھی جائے تو فوراً انزال ہو جاتا ہے، ادھر فریق ثانی منزل نہیں ہوتا خود سوچو ایسا نامکمل جماع ورم رحم پیدا نہیں کرے گا تو اور کیا ہوگا، اس کے علاوہ عورت خود لذتی کیلئے سوجتن کر کے بھی ورم رحم میں مبتلا ہو جاتی ہے، اس کے علاوہ ورم رحم کے دیگر اسباب میں رحم پر ضرب لگنا، دلی رنج وغم،

صدمہ، بار بار اسقاط حمل ہونا، طبعی طور پر وضع حمل نہ ہونا، بچہ پیدا ہوتے وقت کسی دشواری کا پیدا ہو جانا، حیض کا بند ہو جانا، حیض کے وقت ٹھنڈے پانی سے نہا لینا اور ماہواری رک جانا، بچہ پیدا ہونے کے بعد نفاس کا اخراج رک جانا، رحم میں کسی وجہ سے خراش آ جانا، تیز قسم کے فرزجے استعمال کرنا، وغیرہ شامل ہیں لیکن ایک سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ غیر معمولی طریقوں سے کثرت جماع کیے جانے سے دو باتیں ہوتی ہیں، اول رحم پر جب غیر معمولی طریقوں سے ضربات لگائی جائیں، دوم اس وجہ سے رحم کیطرف خون زیادہ متوجہ رہتا ہے اور باعث ورم رحم بن جاتا ہے، چھوٹی عمر کی شادی بھی ورم رحم میں مبتلا کر دیتی ہے، رحم نزدیک ہو اور قضیب کی طوالت اس کو بار بار ضربات پہنچائے تو بھی یقینی طور پر ورم رحم ہو جاتا ہے، اس کے علاوہ اخلاط کی کمی بیشی بھی ورم رحم کا سبب خاص ہے **علاج** ریوند خطائی دس تولہ، ہلدی، ملٹھی، سونف سات سات تولہ، سہاگہ سفید تین تولہ، سب ادویہ پیس کر ملا لیں، اور تین سے پانچ ماشہ دن میں تین مرتبہ کھانے کے بعد گرم دودھ میں شہد ملا کر دیں، عورتوں کی اکثر امراض رحم و قاذفین کیلئے مفید ہے، اس خوردنی دوا کے ساتھ درج ذیل فرزجہ استعمال کیا جائے تو بہت جلد شفاء حاصل ہو جاتی ہے۔

فرزجہ گلیسرین سفید، گلیسرین سیاہ دس دس تولہ، املتاس آدھا کلو

املتاس کو موٹا موٹا کوٹ کر اس میں آدھا کلو پانی ڈالیں، دس منٹ بعد موٹے کپڑے سے چھان لیں جو پانی حاصل ہوا سے گلیسرین میں ڈال کر ہلکی ہلکی آگ پر رکھیں جب پانی خشک ہو جائے اتار لیں، ٹھنڈا ہونے پر بوتل میں بھر کر رکھ لیں۔

اس دوا سے رحم کے اورام تحلیل ہو جاتے ہیں ایک عرصہ دراز سے زیر استعمال ہے، کبھی ناکامی کا منہ نہیں دیکھنا پڑا، رات کو سوتے وقت تھوڑی سی روئی اس دوا میں لتھیڑ کر کسی دایہ سے رحم کے منہ پر رکھائیں صبح نکال دیں، اکثر تجربے میں آیا ہے کہ معمولی ورم تین روز میں اور مزمن ورم سات روز میں ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

خارش رحم

اس خارش کا سبب اکثر کثرت سیلان الرحم ہے، جس کی بودار رطوبت رحم کے اندر باہر تقریباً ہر وقت لگی رہتی ہے، اس کے علاوہ گرم خشک غذاؤں کا کثرت استعمال، کثرت گوشت خوری، کثرت چائے نوشی سے صفراء بڑھ جاتا ہے جو ہر وقت خون میں دورہ کرتا رہتا ہے، جب خون میں صفراء بڑھ جاتا ہے تو سیلان الرحم کی رطوبت بھی زیادہ بہنے لگتی ہے، اس کے مسلسل بہنے سے اندام نہانی اور اس کے دیگر ملحقہ اعضاء میں خراش پیدا ہو جاتی ہے، مریضہ اس خارش کو ایک دفعہ کھجا بیٹھے تو پھر یہ سلسلہ جاری ہو جاتا ہے اول کھجانے سے مزہ آتا ہے اور اس کے ساتھ ہی جلن میں اضافہ ہو جاتا ہے، پھر مریضہ اعضاء زنانہ کو ٹانگوں میں دبا کر سکون حاصل کرنے کی کوشش کرتی ہے لیکن سکون نہ دارد!!! **علاج** اول کھانے پینے میں تمام قسم کے مرچ مصالحہ جات بند کر دیں کھانا دودھ، دہی، مکھن سے کھائے، ابلے ہوئے چاول، دلیا، کھچڑی، سوجی کا حلوہ، سویاں، کسٹرڈ، فرنی، ساگودانہ کھائے، بیس عدد مغز بادام کی پھیکی سردائی صبح شام نہار پیئے، پھٹکڑی سفید دو گرام ایک لوٹا پانی میں ڈال دے اور حل ہو جانے کے بعد اندرونی طور پر ڈوش کرے، مکھن خالص سو بار پانی میں دھو کر اس میں دس گرام کافور چانا پیس

کر ملا دیں یہ رات کو سوتے ہوئے روئی کی مدد سے اندر رکھنے کی ہدایت کریں۔

ضعف رحم

اس حالت میں اول تو حمل ٹھہرتا نہیں اگر ٹھہر بھی جائے تو چند ہفتوں بعد ہی گر جاتا ہے،اس کے اور اسباب میں سے بچے جننے کی زیادتی بھی ہے، خاص طور پر غریب گھرانوں میں یہ مرض عام پایا جاتا ہے، نقص تغذیہ،ضعف عامہ، یا رحم کے بعض فعلی امراض کی وجہ سے رحم ضعیف ہو جاتا ہے، حیض کم مقدار آتا ہے یا آنا بند ہو جاتا ہے، اکثر حمل قرار نہیں پاتا اگر حمل قرار پا بھی جائے تو چند ہفتوں بعد گر جاتا ہے، طبیعت سست رہتی ہے، ٹانگوں میں درد رہتا ہے، دل و دماغ ٹھیک طور سے کام نہیں کرتے، مریضہ ہر وقت پریشان رہتی ہے، کسی کام کاج میں جی نہیں لگتا، رشتہ دار پاس پڑوس والے باتیں کرتے ہیں تو اور زیادہ پریشان اور چڑچڑی ہو جاتی ہے، جماع سے بے رغبتی پیدا ہو جاتی ہے، میاں کے مجبور کرنے پر اس کا ساتھ دیتی ہے لیکن شروع سے آخر تک خیالات میں گم رہتی ہے، اگر مسلسل یہی کیفیت رہے تو دل بڑھ جاتا ہے، پیشاب سفید بار بار کھل کر آتا ہے، جتنا پیشاب زیادہ آتا ہے لاغری بڑھتی جاتی ہے، اور مریضہ دق یا فشار الدم ضعیف کے عارضہ سے موت کی وادیوں میں چلی جاتی ہے۔

علاج جب آملہ کا موسم آئے تو سبز آملہ کلو میں ایک کلو پانی ڈال کر رکھ دیں، اگلے روز یہ پانی گرا کر نیا ڈال دیں تین روز یہی عمل کریں چوتھے روز ایک کلو پانی ڈال کر آگ پر چڑھا دیں آگ نرم رکھیں جب آملہ گل جائے آگ بند کر دیں، نیم گرم آملہ کو مسل ڈالیں بیج نکال کر پھینک دیں اور ایک کلو چینی ڈال کر دوبارہ نرم آگ پر رکھیں جب

ذرا گاڑھا (جوارش کے قوام پر) ہو جائے آگ بند کر دیں، ٹھنڈا ہونے پر آدھا کلو زرشک موٹا موٹا کوٹ کر اس میں ملا دیں، جوارش تیار ہے، ایک چمچ صبح شام کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے کھانے کی ہدایت کریں، بھنے ہوئے چنے اور چنے کی یخنی بکثرت استعمال کرائیں، مٹر، لوبیا، ہرا چھولیا، چنے کی دال، آلو گوبھی جیسی سبزیاں استعمال کرائیں، گرم غذاؤں سے قطعاً پرہیز کریں۔

ورم احلیل

اس مرض میں پیشاب کی نالی متورم ہو کر علامات پیدا کر دیتی ہے کہ پیشاب جل کر آنے لگتا ہے، اٹھتے بیٹھتے احلیل میں درد ہوتا ہے، مقام بوجھل اور سوزشناک رہتا ہے، اس کا عام طور پر سبب سوزش احلیل، سوزاک، پتھری کا خارج ہوتے وقت احلیل زخمی کر دینا، گندے کپڑے پہننا، کسی سوزاک زدہ مریض کا اترن پہننا اور چھوت لگ جانا، گرم خشک غذاؤں کا بکثرت استعمال، کثرت گوشت خوری، کثرت چائے وسگریٹ نوشی، کافی کی دلدادہ خواتین اس مرض میں مبتلا ہو جاتی ہیں، ان سب سے بڑھ کر چپٹی کھیلنا سبب ہے اس کے علاوہ جب ایک عورت دوسری عورت کے بظر سے بظر رگڑتی ہے تو پیشاب کی نالی بھی شدت جوش و جذبات کی زد میں آکر رگڑی جاتی ہے اور ورم بن جاتا ہے، پیشاب درد، جلن، کے ساتھ قطرہ قطرہ آتا ہے، درد اس شدت سے ہوتا ہے کہ جان نکل جاتی ہے، پیشاب کے خیال سے ہی روح پر تازیانے برسنے لگتے ہیں، اگر مقام ماؤف کو دیکھا جائے تو سرخ اور متورم نظر آتا ہے، اگر علاج نہ کیا جائے

تو پیپ پڑ جاتی ہے اور بخار چڑھ جاتا ہے **علاج** مقام ماؤف کو پوٹاشیم پرمینگنیٹ تین رتی دو کلو پانی میں جوش دے کر احلیل پر ٹکور اور اندام نہانی میں نیم گرم ڈوش کریں، کیونکہ یہ ورم بڑھ کر اندام نہانی کو بھی زد میں لے سکتا ہے، یا دو گرام پھٹکڑی سفید ایک لوٹا پانی میں حل کر کے اس سے مقام کو اچھی طرح دھوڈالیں، ہر قسم کے سالن بند کر دیں، روٹی مکھن، بالائی یا دودھ سے کھالیں، پھلوں کا استعمال زیادہ کریں، خاص طور پر ان پھلوں کا جن کے استعمال سے پیشاب زیادہ آئے، ٹھنڈے مشروبات استعمال کریں۔

ڈوش۔ ڈوش کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ کچھ ادویات کا پانی ابال کر اس میں روئی کا مخصوص پھایہ تر کر کے بار بار اندام نہانی میں رکھنا تا کہ یہ جوشیدہ پانی کافی دیر اندر ٹھہرا رہے اور دوائی اثرات سے شفاء حاصل ہو جائے **دوم** مغز تخم نیم، رسونت، گوند ببول سب ادویہ برابر وزن پیس کر بڑے چنے برابر گولیاں بنالیں، ایک ایک گولی دن میں تین سے چار مرتبہ تیس باداموں کی پھیکی سردائی سے دیں، شربت بزوری بارد، دودھ سوڈا، سکنجبین، کیلے کا ملک شیک، تربوز کا بلینڈ کیا ہوا پانی، شربت صندل پینے کی ہدایت کریں تا کہ خون کی حدت بھی ختم ہو اور صحت بحال ہو جائے۔

سوزش قاذفین

یہ اس دور میں عام پایا جانے والا مرض ہے، اسے عام فہم زبان میں نلوں کا درد کہتے ہیں، کیا جوان کیا بوڑھی کیا نوجوان لڑکیاں سبھی نوے فیصد اس علامت میں گرفتار ہیں،

پیشاب درد جلن کے ساتھ کم مقدار بار بار زرد رنگ آتا ہے، گرم خشک غذاؤں کا کثرت استعمال، چٹ پٹی مصالحہ دار غذائیں، کثرت گوشت خوری، شراب نوشی، چائے وکافی نوشی، اور سب سے بڑھ کر اس دور کی جدید کیمیکلز غذائیں ہیں جو کھاد اور سپرے سے بھرپور ہوتی ہیں، شادی میں دیر، فحش رسائل اور میڈیا سے غیر طبعی جماع کے طریقے دیکھ کر حرص و ہوس میں مبتلا ہو جاتا ہے، ایام حیض شروع ہونے سے ایک دو روز پہلے پیڑو کے دائیں بائیں دونوں طرف قاذف نالیوں کے مقام پر شدید درد ہونے لگتا ہے، کبھی ہسپتال جانے کی نوبت بھی آجاتی ہے، ساتھ ہی پیڑو پر بوجھ اور گرانی، درد کمر، ٹانگوں میں درد، گھبراہٹ، کبھی پورا جسم ٹوٹنے لگتا ہے، دائیں طرف کی قاذف نالی میں جگر کے قریب اور اس سے متاثر ہونے کی وجہ سے درد زیادہ ہوتا ہے، حیض نہایت پر درد، بودار، جلن دار، مقدار میں کم شروع ہو جاتا ہے، دو تین روز بعد خون حیض بند ہو جاتا ہے لیکن درد کی کسک کئی روز تک باقی رہتی ہے، دوران سر اور کندھے درد کرتے رہتے ہیں، کبھی کبھی پورا ماہ ہی کم وبیش نلوں میں درد رہتا ہے **علاج** فوری طور کپاس کا ڈوڈا ایک کپ پانی میں اچھی طرح ابال کر اس میں برابر وزن دودھ ڈال کر پلائیں، گلاب کا تازہ پھول ایک بڑے کپ پانی میں ابال کر پلائیں، اس کے بعد کم از کم ایک ماہ ریوند خطائی، سوڈا خوردنی دونوں ادویہ برابر وزن لے کر پیس لیں، دو گرام دن میں تین مرتبہ نیم گرم دودھ سے کھانے کے بعد استعمال کرائیں، اسباب دور کرنے کے علاوہ کھانے پینے میں گرم خشک غذاؤں کا استعمال ترک کر کے ٹھنڈی غذائیں بکثرت استعمال کریں، جن غذاؤں میں الکلی اور کیلشیم پایا جاتا ہے وہی

استعمال کرنے کی ہدایت کرتا ہوں، غذاؤں کا چارٹ کتاب کے حصہ اول سے ملاحظہ کریں۔

اگر میری بہنوں اور بیٹیوں کو عورتوں کے مزید امراض کی جانکاری کی ضرورت پڑے تو علاج الامراض میں تفصیل سے لکھ چکا ہوں اسے پڑھ کر فائدہ حاصل کریں اگر کسی بات کی سمجھ نہ آئے تو خط لکھ کر یا مطب کے اوقات میں فون کر کے پوچھ لیں، جو لاہور کی رہنے والیاں ہیں وہ خود رابطہ کر سکتی ہیں، اس مرض کی وجہ سے اور بہت سی علامات پیدا ہو کر اللہ تعالیٰ عزّ وجلّ کی دی ہوئی زندگی میں کانٹے بھر جاتے ہیں۔

موبائل فون: **0300-4268645**.... پی ٹی سی ایل فون نمبر **042-5432757**

اقات مطب شام چار بجے تا رات آٹھ بجے تک..........ناغہ اتوار

استحاضہ

<u>ایک خون</u> حیض کے آنے سے لے کر دوسرے خون حیض کے آنے تک کے وقفے کے درمیان خون آنے کو استحاضہ کہتے ہیں.................اشرف شاکر

خون حیض صحیح مقررہ وقت پر آتا ہے، لیکن مقدار میں کم ہوتا ہے بمشکل تین دن تک آتا ہے، اور سات آٹھ کبھی دس روز بعد دوبارہ پھر سے داغ لگ جاتا ہے، جو صرف ایک دن حد دو دن رہتا ہے، پھر مقررہ دورانیہ میں دوبارہ خون حیض جاری ہو جاتا ہے، کبھی کبھار حیض کے وقفے کے دوران دو مرتبہ بھی خون آ جاتا ہے، گویا اس کا کوئی مقررہ وقت نہیں ہے جب چاہے حیض کے دنوں کے علاوہ خون آ جائے اور یہ یاد رہے کہ یہ صرف داغ ہی لگتا ہے، استحاضہ خود کوئی مرض نہیں ہے، یہ رحم کی ایک رگ میں امتلاء

ہو کر خون آتا ہے کبھی یہ رحم کے اندر جمع ہو جاتا ہے جو کچھ دنوں بعد اس میں جتنا پریشر بنتا ہے اتنا ہی خارج ہو جاتا ہے یا اگر میاں صاحب جماع کر بیٹھیں تو رحم کے منہ پر ضربات لگنے سے رکا ہوا خون خارج ہو جاتا ہے، جماع کے بعد اگر غور کیا جائے تو قضیب پر خون کے داغ پائے جاتے ہیں، دوران جماع مرد کو تو پتہ نہیں چلتا لیکن عورت کو فوراً پتہ چل جاتا ہے کہ خون کی کچھ مقدار خارج ہوئی ہے، اگر یہ سلسلہ یوں ہی چلتا رہے تو خون کا یہ اجتماع رحم میں (بوجہ سوزش) محبوس رہنے کی وجہ سے متعفن ہونا شروع ہو جاتا ہے اور یہیں سے ورم رحم کی ابتداء بھی ہو سکتی ہے، اگر یہ علامت (استحاضہ) قائم رہتی ہے تو جسم موٹاپے کی طرف قدم بہ قدم بڑھنے لگتا ہے، اگر موٹاپا نہیں تو کم از کم پیٹ پیڑو کے اوپر تک لٹک جاتا ہے، لیکوریا شروع ہو جاتا ہے، یہ سب استحاضہ کی پیچیدگیاں ہیں جو وقت پر علاج نہ کرنے سے پیدا ہو جاتی ہیں علاج فوری طور پر تودری سفید خالص دس گرام میں دس گرام چھلکا اسبغول ملا کر شربت بزوری بارد سے لے لیا جائے، دو تین روز یہی استعمال کریں، اس کے بعد سہاگہ سفید سو گرام، ملٹھی سو گرام، ریوند خطائی ایک سو تیس گرام، سب ادویہ پیس لیں، ایک سے تین گرام دوا کھانے کے بعد دن میں تین مرتبہ نیم گرم دودھ سے دیں، کھانے پینے میں تمام قسم کے گوشت، چائے، انڈے، کافی، کریلے، بینگن، میتھی، پالک، ساگ، دیسی گھی اور تیز مرچ مصالحہ سے پرہیز کریں۔

اسقاط

اسقاط ''اسقط'' سے نکلا ہے، یہاں اسقاط سے مراد، اسقاط حمل ہے، یعنی طبعی وقت

سے پہلے جنین کا گر جانا، یا گرا دیا جانا اسقاط کہلاتا ہے، طبعی اسقاط ابتدائی تین ماہ اور آخری تین ماہ میں ہوا کرتا ہے، اوراس کے اسباب ضعف رحم، کثرت جماع، بیرونی طور پر ضرب لگ جانا یا کئی ساسیں از خود مجرمانہ حرکت کرتی ہیں کہ بہو کے پیٹ پر لات ماردی اور اسقاط ہو جاتا ہے، بعض عورتوں کو ایک خاص مہینہ میں جنین رحم میں ساقط ہو جاتا ہے اور اگر از خود گر جائے تو ٹھیک ورنہ مریضہ کی زندگی کے لالے پڑ جاتے ہیں، کچھ مخصوص بخار بھی جنین کو رحم میں ساقط کر دیتے ہیں، طبعی اسقاط سے پہلے حاملہ کی طبیعت سست ہو جاتی ہے، کمر اور پیڑو میں درد ہوتا ہے، اس کے بعد درد زہ شروع ہو جاتا ہے، پھر وقفہ وقفہ سے رحم میں تشنج وانقباض شروع ہو جاتا ہے اور درد میں اضافہ ہو جاتا ہے، اور اچانک ہی رحم سے جریان خون شروع ہو جاتا ہے، سر میں گرانی پیدا ہو جاتی ہے، پستانوں کی سختی زائل ہو جاتی ہے، ان کا حجم کم ہو جاتا ہے، آنکھوں کے آگے اندھیرا آجاتا ہے اور آنکھوں کے گرد حلقے پڑ جاتے ہیں، جسم میں درد اور بعض اوقات لرزہ پیدا ہو جاتا ہے، اس کے بعد بخار آجاتا ہے۔

بعض اوقات مریضہ کو کوئی اور ایسی خطرناک بیماری ہوتی ہے جس سے جان تلف ہونے کا خطرہ ہوتا ہے، تب حکیم حمل گرا دینے کا مشورہ دیتے ہیں، تاکہ جان بچ سکے۔

بعد از اسقاط۔ اسقاط کے بعد اگر دو تین روز مشیمہ رحم سے خارج نہ ہو، جس کے قوی امکانات ہوتے ہیں کیونکہ یہ غیر طبعی اخراج ہے تو معین اسقاط ادویہ دینی چاہیئے تاکہ مشیمہ خارج ہو جائے اور مزید نقصانات سے بچا جا سکے، اگر مشیمہ خارج نہ ہو تو رحم سے جو رطوبت اور خون بہتا ہے اس میں سخت تعفن پایا جاتا ہے، اور کبھی مشیمہ کے

متعفن ٹکڑے خارج ہوتے ہیں، اس متعفن مادے کا زہر خون میں سرایت کر جاتا ہے، جس سے فساد خون، سرخباده، اور سرسام تک نوبت پہنچ جاتی ہے اور مریضہ ہلاک ہو جاتی ہے۔

اسقاط روکنا۔ اگر اسقاط حمل کے ابتدائی آثار شروع ہو جائیں، پیڑو، رانوں اور کمر میں درد، آنکھوں کے آگے اندھیرا اور چکر آنے لگیں، دردزہ شروع ہو کر معمولی اخراج خون شروع ہو گیا ہو اور رطوبت زیادہ نہ ہو، فم رحم ابھی کھلا نہ ہو، جنین اپنی جگہ سے ہٹا نہ ہو تو ایسی حالت میں اسقاط کو روکنے کی کوشش کرنی چاہیئے، **علاج** کشتہ بیضہ مرغ، دارچینی، کشتہ سنگ جراح برابر وزن پیس کر ملالیں۔
بوقت ضرورت چار گرام دوا، گرم دودھ سے تین مرتبہ دن میں کھانے کے بعد دیں، یا شربت بزوری وانجبار ملا کر اس سے دیں، دودھ سوڈا بکثرت پینے کی ہدایت کریں، تمام گرم خشک غذائیں ترک کر دیں، دودھ رس، بند، ڈبل روٹی، ساگودانہ، دلیا، کھچڑی، سویاں، کسٹرڈ، فرنی جیسی غذائیں کھانے کی ہدایت کریں۔

اعانت۔ اگر خون بہت زیادہ بہہ چکا ہو اور یہ اندیشہ غالب ہو کہ حمل گر ہی جائے گا تو اس وقت معین اسقاط ادویہ دیں تا کہ مریضہ کو بہت زیادہ تکلیف نہ اٹھانی پڑے، مندرجہ ذیل کاڑھا پلائیں۔

کاڑھا۔ ڈوڈہ کپاس، پوست املتاس، تخم خربزہ، گل سرخ، بانس کی گرہ دو دو تولہ کو پانچ کلو پانی میں پکنا رکھ دیں، جب پانی تین حصہ باقی رہ جائے تو اس میں حسب

مثلاً قند سیاہ (گڑ) ملا کر اتار لیں، اور آب و غذا کی بجائے یہی جوشاندہ بار بار تھوڑا تھوڑا پیئے۔

اگر یہ کشتہ جات والا نسخہ نہ بنا سکتے ہوں تو کسی ماہر حکیم سے رجوع کریں، بہتر یہی ہے کہ کسی مستند اور ماہر حکیم سے رجوع کیا جائے۔

اٹھرا

اٹھرا ایک مشہور علامت ہے جس سے ہر شادی شدہ عورت واقف ہے، اصل اٹھرا آتشکی مادہ کا مرہون منت ہے لیکن آجکل جعلی پیروں نے جسے اٹھرا بنا کر سیدھی سادھی عورتوں کو لوٹنا شروع کیا ہوا ہے وہ اٹھرا نہیں بلکہ قاذفین کی سوزش و ورم ہے، اصل اٹھرا یہ ہے کہ بچہ حمل کے پہلے یا آخری تین ماہ بعد ساقط ہو کر گر جاتا ہے اور اس کے جسم پر آبلے یا نیلے رنگ کے دھبے پائے جاتے ہیں اور یہ اپنی عمر سے بڑا پایا جاتا ہے، بعض اوقات چہرے پر جھریاں پائی جاتی ہیں۔

جو سوزش و ورم قاذفین کی وجہ سے اٹھرا بنا دیا گیا ہے اس میں حیض درد کے ساتھ تھوڑا تھوڑا آتا ہے اور اکثر تین روز بعد بند ہو جاتا ہے، اس حمل کا اسقاط نو ماہ کے دوران کسی بھی وقت ہو سکتا ہے **علاج** اٹھرا حقیقی جب حمل ٹھہر جائے تو مغز تخم نیم، رسونت، گوند ببول سب ادویہ برابر وزن پیس کر بڑے چنے برابر گولیاں بنا لیں، ایک ایک گولی دن میں تین سے چار مرتبہ تیں باداموں کی پھیکی سردائی سے دیں، اور صبح شام خالی معدہ جوارش آملہ درمیانہ چمچ کھائیں، جوارش آملہ کسی بھی بڑے دواخانے سے حاصل کیا جا سکتا ہے، کھانے پینے میں گرم غذاؤں سے پرہیز کرائیں، غیر حقیقی اٹھرا

(سوزش وورم قاذفین) کیلئے سہاگہ سفید سوگرام، ملٹھی سوگرام، ریوند خطائی ایک سو تیس گرام، سب ادویہ پیس لیں اور چائے والا چمچ دن میں تین مرتبہ کھانے کے بعد نیم گرم دودھ سے کھانے کی ہدایت کریں جب حیض کھل کر بغیر تکلیف اور سرخ رنگ میں آنے لگے تو مرض ٹھیک ہو چکا ہے لیکن ابھی غذائی پرہیز جاری رکھیں، سب قسم کی گرم خشک غذاؤں سے پرہیز کرائیں، الکلی اور کیلشیئم کی حامل غذائیں استعمال کرنے کی ہدایت کریں، غذاؤں کا چارٹ حصہ اول میں دیکھیں۔

خارش

خارش کا تعلق جلدی امراض سے ہے، خارش ایک میٹھی میٹھی سی گدگدی ہے جس کے ساتھ جلن، لذت، سوزش ورم اور بخار کی کیفیت پائی جاتی ہے، اچانک ہی جسم کے کسی ایک حصہ یا پورے جسم پر میٹھی میٹھی سی تکلیف کا احساس ہوتا ہے، مریض اسے کھجاتا ہے یہ کھجانا ہی خارش ہے، مقام کو کھجانے سے معمولی سی تکلیف وجلن کا احساس ہوتا ہے، لذت محسوس ہوتی ہے، لذت حاصل کرنے کیلئے پھر کھجایا لذت تو حاصل ہوئی لیکن ساتھ ہی جلن بھی بڑھ گئی، اس مسلسل عمل سے یہاں پھنسیاں بن جاتی ہیں، جن میں مدارج طے کرنے کے ساتھ ساتھ پیپ وخون تک جاری ہو جاتا ہے، عام طور پر خشک اور تر دو قسم کی خارش ہوتی ہے **علاج** خشک خارش کیلئے سب سے پہلے روغن بید انجیر دو تولے، روغن بادام ایک تولہ، ملا کر نصف کلو نیم گرم دودھ کے ساتھ شام چار بجے نوش فرمائیں جب دو پاخانے آچکیں تو نمکین دلیا ایک چمچ دیسی گھی ڈال کر کھلائیں اس کے بعد اجوائن دیسی، گندھک آملہ سار، کالی زیری سب برابر وزن پیس کر دو تولہ دوا

پانچ تولے روغن سرشف (سرسوں کا تیل) میں ملا کر جسم پر پتلا پتلا لیپ کریں، انشاء اللہ تعالیٰ تین روز میں کلی طور پر آرام آجاتا ہے **علاج** تر خارش، سیمنٹ لے کر اسے پانی میں حل کرلیں کہ گاڑھا سا لیپ بن جائے خارش والی جگہ پر لگائیں جب معمولی سا چبھنے لگے فوراً دھوڈالیں، دو تین روز میں ٹھیک ہو جاتی ہے، اس کے علاوہ نہاتے وقت آدھا نہا کر سرسوں کا تیل جسم پر لگائیں اور باقی آدھا بھی نہا لیں بعد میں تولیہ استعمال نہیں کرنا ہے اسی طرح کپڑے پہن لیں، تیس باداموں کی پھیکی سردائی دو وقت پیئے۔

حساسیت (الرجی)

یہ سرخ رنگ کے دھپڑ ہیں جو جسم پر معمولی خارش کرنے سے پڑ جاتے ہیں، یہ جلد کی اندرونی تہوں کا ورم حار ہے جو پلازما کے نکل کر جلد کی تہوں میں جمع ہو جانے سے پیدا ہوتا ہے، جلد کے نیچے کی تہہ میں ایک کیمیاوی عنصر ہسٹامین **Histamine** ہوتا ہے جو عام طور پر قابل عمل نہیں ہوتا لیکن جب جلد کے ساتھ کوئی ایسی چیز مس کر جائے جس سے جلد کو الرجک ہو تو یہ مادہ خون کی باریک نالیوں کے منہ کھول دیتا ہے جن سے آب خون نکل کر جلد کے نیچے جمع ہو جاتا ہے اور وہیں پر سرخ رنگ کا دھپڑ پڑ جاتا ہے، ابتداء میں شدید خارش ہوتی ہے اس کے بعد جلن ہوتی ہے پھر زمانہء وقوف آجاتا ہے دھپڑ قائم رہتے ہیں لیکن جلن اور خارش نہایت کم ہو جاتی ہے، جسم پر جابجا دھپڑ پیدا ہو جاتے ہیں اور جسم نہایت بدصورت ہو جاتا ہے، یہ دھپڑ اگر جلد کے باہر کی طرف نکل آئیں تو اتنے خطرناک نہیں ہوتے جتنے جلد کے اندر کی طرف نکلنے خطرناک ہوتے ہیں، بعض اوقات کسی دوا وغیرہ کے استعمال سے یہ دھپڑ پھیپھڑوں یا دل کی طرف جلد

کے اندر رجوع کر لیتے ہیں جس سے فوری موت واقع ہو جاتی ہے، مردوں کی نسبت عورتوں کو یہ مرض زیادہ لاحق ہوتا ہے، یہ مرض بچوں میں بھی دیکھا گیا ہے **علاج** پھٹکڑی سفید، گیری انڈیا، سنگ جراح تینوں ادویہ برابر وزن لے کر پیس لیں، تین گرام دن میں تین مرتبہ کھانے کے ایک گھنٹے بعد نیم گرم دودھ سے استعمال کرائیں یا شربت بزوری بارد سے یا دودھ سوڈا سے موسم کے مطابق استعمال کریں، تمام گرم خشک غذاؤں سے پرہیز کریں۔

چنبل

جسم کے مختلف حصوں پر اچانک چھوٹے سے رقبے میں جلد سفید سرخی مائل ہو جاتی ہے اس میں خارش ہوتی ہے، خارش کرنے سے بڑھ جاتی ہے، اور اس میں پھنسیاں نکل آتی ہیں لیکن یہ پھنسیاں دیکھنے میں ایسے معلوم ہوتی ہیں جیسے جلد کے نیچے دبی ہوئی ہوں، خارش اس حد تک بڑھ جاتی ہے کہ کھجانے سے ان پھنسیوں کے اندر سے ہلکے زرد رنگ کا پانی نکلتا ہے اور کھرنڈ کی شکل اختیار کر جاتا ہے، اب اس میں خارش کرنے کے ساتھ مزہ آتا ہے، لہٰذا یہ ماؤف حصہ پھیلنے لگتا ہے، جیسے جیسے پھیلتا چلا جاتا ہے اذیت بڑھتی جاتی ہے، اس مرضی حصہ کا درمیانی حصہ جلد کے برابر ہو جاتا ہے اور باہر کی طرف پھنسیاں بن جاتی ہیں، یا یوں سمجھ لیں کہ سارے حصہ پر ہی پھنسیاں ہوتی ہیں لیکن درمیان میں نہیں ہوتیں، اور اس جگہ سے سفیدی مائل بھوسی اترنے لگتی ہے، **علاج** بریم سلفیٹ (بالصفا پاؤڈر) حسب ضرورت لے کر پانی میں حل کر کے چنبل والی جگہ لیپ کر دیں جب چبھنے لگے دھو ڈالیں، کچھ روز بعد اس جگہ پھنسیاں نکل آئیں

گی اوران میں سے زرد رنگ کی پیپ سی نکلنے لگے گی اسے نکلنے دیں، یہی مادہ ءمرض تھا، یہ علاج کرتے رہیں اسی سے علامت دور ہو جائے گی، کچھ مریضوں کو یہ دوا چبھتی ہے جب تک برداشت ہو سکے لگاتے ہیں کبھی کبھی ناغہ بھی کر دیں، درست ہونے تک لگاتے رہیں **اس کے علاوہ** مکھن خالص پچاس گرام، سو پانی دھولیں اور فینائل کی چار بڑی ٹکیاں پیس کر اس میں ملا لیں اور دو وقت مقام مرض پر لگانے کی ہدایت کریں، مرہم اسوقت لگائی جائے جب کم وبیش دو گھنٹے لگی رہے، اس علاج کے دوران تمام قسم کے گوشت، چائے، انڈے، کافی، کریلے، بینگن، میتھی، پالک، ساگ، دیسی گھی اور تیز مرچ مصالحہ سے پرہیز کریں۔

دھدر

یہ چھوٹی چھوٹی گول پھنسیاں ہیں جو گنجان اور خوشوں کی شکل میں پھیلتی ہیں اگر ان کو خردبین کی مدد سے دیکھا جائے تو گول اور چمک دار آپس میں باہم مربوط گھیرے کی شکل میں ایک ورم بناتی ہیں، ابتداء میں جلن اور سوزش بہت ہوتی ہے جو مرض مزمن ہونے پر کم ہو جاتی ہے لیکن خارش کرنے پر بہت بڑھ جاتی ہے اور مقام سرخ ہو جاتا ہے، دھدر سفید سرخی مائل گول داغ ہیں جن کے کنارے کافی ابھرے ہوئے اور اندر سے سطح جسم کے برابر ہوتے ہیں، کبھی ان کے اوپر سے سفید سفید چھلکے اترتے ہیں، یہ مرض عموماً گردن، پشت، کمر اور سر پر ہوا کرتا ہے لیکن کبھی سارے جسم پر پھیل کر باعث اذیت بنتا ہے، اس میں شروع سے لیکر آخر تک کھجلی ہوا کرتی ہے بلکہ اکثر اوقات مریض کسی کنگھی یا چھری کی مدد سے خارش کر کے اسے چھیل ڈالتا ہے اور اس میں سے

خون رسنے لگتا ہے اور اس مقام پر نہایت سخت قسم کا دھپڑ پڑا معلوم ہوتا ہے، جس جگہ دھدر ہو وہ جگہ نہایت سخت اور کھردری ہو جاتی ہے، ہاتھوں کی پشت اور پاؤں کی انگلیوں کے درمیان بھی دھدر ہو جاتی ہے **علاج** دوسو گرام امربیل تازہ، مقرض سے چھوٹی چھوٹی کاٹ لیں اور دوسو گرام تلوں کے تیل (روغن کنجد) میں نرم آگ پر جلائیں جب جلنے کے قریب ہو یعنی براؤن ہو جائے اور کسی بھی لمحے جل جانے کا خدشہ ہو اتار لیں اور نیم گرم میں ایک تولہ سیندور ڈال کر اچھی طرح ہلائیں، روغن داد تیار ہے، دن میں دو مرتبہ داد پر لگاتے رہیں، جب بھی داد پر لگانا مقصود ہو کسی سلائی سے اچھی طرح ہلا لیں کیونکہ سیندور تہہ نشین ہو جایا کرتا ہے۔

لگانے والی دوا کے ساتھ یہ دوا کھانے کو دیں، چھلکا ریٹھہ، گندھک آملہ سار، ہلدی سب ادویہ برابر وزن پیس کر رکھ لیں، چھ رتی تا ایک ماشہ تازہ پانی سے دن میں تین مرتبہ کھانے کے آدھا گھنٹہ بعد دیں، اس علاج کے دوران تمام قسم کے گوشت، چائے، انڈے، کافی، کریلے، بینگن، میتھی، پالک، ساگ، دیسی گھی اور تیز مرچ مصالحہ سے پرہیز کریں۔

کیل

کیل (مہاسے) Acne Vularis خوشنما چہرے جب کیلوں کی لپیٹ میں آ جائیں تو نہایت بدنما لگتے ہیں اور جس چہرے کے ساتھ یہ بیت رہی ہو وہ زندگی پر موت کو ترجیح دیتا ہے، کیل سن بلوغت کا مرض ہے، لڑکے اور لڑکیوں دونوں کو ہو جاتا ہے، لڑکوں کی نسبت لڑکیوں کو زیادہ ہوا کرتا ہے، اٹھارہ سال سے پچیس تیس سال کی

عمر تک یہ علامت پریشان کرتی ہے اس کے بعد خود بخود ختم ہو جاتی ہے، لڑکوں میں اس کی وجہ اوعیہ منی کی خرابیاں، مشت زنی اور اغلام بازی ہیں، لڑکیوں میں ہارمونز (ایسٹروجن اور پروجیسٹرون) کی کمی بیشی، ایک وجہ اس کی خلطی و کیفیاتی بھی ہے، چہرے کے غدد نا قلہ سوزش کی وجہ سے بند ہو جاتے ہیں اور یہ اکثر لڑکوں کو ہوتا ہے، اگر چہرے کے شحمی غدد اپنے فعل کو تیز کر دیں تو بھی کیل نکلنے لگتے ہیں، جب چہرے کے شحمی غدد اپنے فعل کو تیز کر دیں تو چہرہ چکنا اور چمک دار رہنے لگتا ہے جیسے اس پر کوئی روغن مل دیا گیا ہو، یہ علامت لڑکیوں میں زیادہ پائی جاتی ہے، کیونکہ لڑکیاں اپنے چہرے کی شادابی قائم رکھنے کیلئے مختلف قسم کے لوشن اور کریمیں وغیرہ استعمال کرتی ہیں، جن میں سٹرک ایسڈ وغیرہ قسم کے کیمیکلز ہوتے ہیں جو چہرے کی جلد کے طبعی افرازات پر اثر انداز ہو کر کیلوں کا سبب بنتے ہیں، عام طور پر دو قسم کے کیل پائے جاتے ہیں **علاج** اول قبض دور کریں (قبض کا بیان پڑھیں) نظام ہضم درست کریں اس کیلئے ہلدی، ملٹھی، سونف برابر وزن پیس کے چائے والا چمچ دن میں چار مرتبہ تازہ پانی سے لیں، آدھی علامات ختم ہو جائیں گی، اب اسی نسخہ میں برابر وزن تخم کاسنی پیس کر ملا دیں اور کھانے والا چمچ دن میں تین مرتبہ کھانے کے بعد پانی سے لیں، سرسوں کا تیل دس قطرے + پانی دس قطرے ملا کر رات کو چہرے پر لگائیں صبح چہرہ عام صابن سے دھو ڈالیں، کیونکہ تمام منہ دھونے والے صابنوں میں سٹرک ایسڈ یا کاسٹک سوڈا ضرور ڈالا جاتا ہے جو چہرے کی جلد کیلئے نقصان دہ ہے، لیکن عام صابن میں بنولے کا تیل ڈالا جاتا ہے جو چہرے کی رعنائیوں میں اضافہ کرتا ہے۔

چھائیاں

یہ زیادہ تر لڑکیوں میں پائی جاتی ہیں لیکن لڑکے بھی اس کی دست برد سے باہر نہیں ہیں یہ اٹھارہ سال سے اوپر کی عمر کا مرض ہے، اس کے مختلف اسباب، جریان، احتلام لیکوریا، سوزش جگر، ورم جگر، سوزش معدہ و امعاء، خرابیٔ ہضم، خرابیٔ خون، سوزش قاذفین، ورم رحم، دراصل یہ چوتھے ہضم کے فضلے (مادہ منویہ) کا ضیاع ہے جس طرح بھی کیا جائے، اگر لیکوریا کی وجہ ہو تو ناک کے اوپر سیاہی مائل خاکی رنگ کے دھبے نمودار ہو جاتے ہیں، اگر بوجہ سوزش و ورم رحم اور قاذفین ہو تو دونوں رخساروں کو اپنا ہدف بناتے ہیں جو ایام آنے سے چند روز قبل گہرے ہو جاتے ہیں اور ایام کے ختم ہونے سے پانچ سات روز بعد تک گہرے رہتے ہیں بعد میں پھر پھیکے ہو جاتے ہیں، اگر سوزش جگر کی وجہ سے ہو تو ماتھے اور بازوؤں پر بھی دھبے پڑ جاتے ہیں، ان کی ایک خاص علامت یہ بھی ہے کہ ہاتھ پاؤں سے آگ سی نکلتی ہوئی محسوس ہوتی ہے بعض اوقات یہ آگ (جلن) اس حد تک بڑھ جاتی ہے کہ سردیوں کے ایام میں بھی پاؤں رضائی سے باہر نکال کر سونا پڑتا ہے، چھائیں ایسا مرض ہے جو نہایت خوبصورت اور خوشنما و نازک چہرے کو روسیاہ بنا دیتی ہے، میرے اب تک کے مشاہدات کا نچوڑ یہ ہے کہ یہ مرض ساری عمر پیچھا نہیں چھوڑتا، ادویات استعمال کرنے سے یا سبب دور کر دینے سے پچاس سے ستر فیصد تک پھیکی ضرور ہو جاتی ہیں، پچاس فیصد مریضوں کا چہرہ ساٹھ ستر سال کی عمر میں جا کر صاف ہو جاتا ہے لیکن ایک پر چھائیں سی چہرے پر پھر

بھی جھانکتی رہتی ہے۔

علاج میرے مشاہدات میں یہی آیا ہے کہ سوزش جگر دور کر دینے سے پچاس سے ستر فیصد مریض ٹھیک ہو جاتے ہیں، اسی علاج سے لیکوریا کی بہتری کی طرف رہنمائی بھی ہو جاتی ہے اگر کچھ کسر باقی رہے تو لیکوریا کا علاج کریں، دیکھیں باب سیلان الرحم

نسخہ۔ تخم کاسنی ایک کلو، گل نیلوفر آدھا کلو، سوڈا خوردنی آدھا کلو، اول الذکر دوا پیس کر ثانی الذکر کو چھان کر اس میں ملا لیں، دو گرام دوا دن میں تین مرتبہ کھانے کے آدھا گھنٹہ بعد شربت بزوری بارد سے دیں، اس علاج کے دوران تمام قسم کے گوشت، چائے، انڈے، کافی، کریلے، بینگن، میتھی، پالک، ساگ، دیسی گھی اور تیز مرچ مصالحہ سے پرہیز کریں۔

پت

دوزخ اپنا پیٹ آگ سے بھرتا ہے اور پت کو میں آگ سے ہی تشبیہ دیتا ہوں کیونکہ جب پت چبھتی ہے تو نہایت تڑپاتی ہے اتنی سخت جلن ہوتی ہے کہ خدا پناہ، سکون نہیں لینے دیتی برصغیر گرم خطہ ہے اور یہ اس خطے میں خصوصاً موسم برسات میں نکلتی ہے، بچے بوڑھے، جوان بھی اس سے عاجز نظر آتے ہیں اور اس سے نجات کے کئی کئی جتن کرتے ہیں، لیکن حیرت ہے کہ اصل آگ...... (دوزخ کی آگ) سے نجات کیلئے کم ہی لوگ سوچتے ہوں گے۔

سب لوگ پت سے واقف ہیں کبھی یہ باجرے کے دانوں جیسی چمک دار نہایت سرخ جلندار اکیلے اکیلے دانوں کی شکل میں نکلتی ہے اور کبھی قطعات کی شکل میں بے چین

کر دیتی ہے، کثرت صفراء دھوپ میں پھرنا، چینی زیادہ کھانا، آم اور خربوزے زیادہ کھانا اس کے اسباب ہیں **علاج** یہ پاؤڈر لگائیں، خوب نہائیں، کپڑے سوتی پہنا کریں یہ نہایت ضروری ہے، کلمہ طیبہ شریف کثرت سے پڑھ کر جسم پر پھونکیں۔

نسخہ پاؤڈر سنگ جراح ایک کلو میں سو گرام کافور پیس کر ملا لیں اور ایک تولہ ست الائچی آخر میں شامل کر کے شیشیوں میں بھر کر رکھ لیں، بوقت ضرورت جسم پر لگائیں، لگاتے ہی ٹھنڈ پڑ جاتی ہے۔

پھلبہری

عام خیال یہ پایا جاتا ہے کہ یہ مرض کبھی ٹھیک نہیں ہوتا اور اس کی اقسام بلغمی مادہ سے پیدا ہوتی ہیں، بعض کی بلغم رقیق اور بعض کی بلغم غلیظ ہوتی ہے اور بعض کی بلغم جل کر سوداویت اختیار کر جاتی ہے، اور یہ بھی کہا جاتا ہے کہ جن داغوں کو چٹکی بھر کر ان میں سوئی چبھونے سے خون نکلے یا گلابی رنگ کا مواد نکلے یہ قابل علاج ہیں اور جن میں سے صرف سفید رنگ کا پانی نکلے یہ نا قابل علاج ہیں، ایسی ہی اور بہت سی کہاوتیں پائی جاتی ہیں، لیکن میں ایسا نہیں سمجھتا **علاج** زیرہ سفید، بابچی، ہموزن جوکوب کر لیں، پانچ گرام رات کو ایک گلاس پانی میں بھگو دیں صبح مل چھان کر خالی معدے پلائیں، اسی طرح صبح دوائی بھگو دیں اور شام کو پلائیں، داغوں پر روغن برص دن میں دو مرتبہ لگائیں، شربت عناب دن میں تین چار مرتبہ پینے کی ہدایت کریں۔

روغن برص۔ زیرہ سفید، بابچی، امربیل تازہ، سو سو گرام میں تین سو گرام روغن کنجد جلا لیں جب ادویہ براؤن ہو جائیں تو آگ سے نیچے اتار لیں، برص کے داغوں پر صبح

شام لگائیں، اس کا علاج لمبا ضرور ہے لیکن لاعلاج نہیں ہے۔

بہق

یہ مرض چند چھوٹے چھوٹے دھبوں کی شکل میں گردن اور سینہ پر ظاہر ہوتا ہے، یہ دھبے جلد کے رنگ سے قدرے سفیدی مائل ہوتے ہیں، اس کا تعلق کہیں نہ کہیں برص فیملی سے ہے، لیکن برص کی طرح سفید نہیں ہوتے، بس ایسے ہوتے ہیں کہ اگر ان پر معمولی میک اپ کر دیا جائے تو یہ معلوم ہی نہیں ہوتے، یہ دیسی چنے کے دانے جتنے ہوتے ہیں کبھی یکجا اور کبھی منتشر ہوتے ہیں، ان مریضوں سے جب استفسارات کیے گئے تو ان سب میں ایک بات مشترک نکلی کہ ان کی فیملی بیک گراؤنڈ میں کسی نہ کسی فیملی میمبر کو دق رہی ہے، ان دھبوں کی کوئی تکلیف نہیں ہوتی سوائے اس کے کہ یہ بھلے نہیں لگتے،

علاج پوست ہلیلہ زرد، مصبّر، سورنجاں شیریں تینوں ادویہ برابر وزن پیس کر شہد کی مدد سے نخودی (چنے برابر) گولیاں بنالیں، ایک سے دو گولیاں صبح شام تازہ پانی سے استعمال کرائیں، گولیوں کی مقدار کم وبیش کی جاسکتی ہے اتنا ہو جائے کہ روزانہ ایک پاخانہ کھل کر آجائے۔

پسینہ کی بو

ہاتھ، پاؤں، بغلوں، جنگاسہ اور شرم گاہ میں سے بدبودار پسینہ بکثرت آتا ہے، ناخوشگوار بو ہر وقت آتی رہتی ہے، جس سے مریض خود اور اس کے آس پاس بیٹھنے والے سخت بے چین ہوتے ہیں، ظاہری شکل نہایت خوش کن، لیکن جب میاں بیوی خلوت کدہ

آباد کریں تو صرف اس مرض کی وجہ سے آپس میں نفرت پیدا ہو جاتی ہے اور یہ نفرت میاں صاحب کی قوت باہ پر اثر انداز ہوتی ہے اور یوں دونوں میں نفرت کی خلیج مزید وسیع ہو جاتی ہے، دل مردہ ہو جاتا ہے، فعل جماع کے نام تک سے نفرت ہو جاتی ہے، **علاج** جدید تاثرات یہ ہیں کہ اکثر گناہوں کی وجہ سے پسینہ میں سے بو آتی ہے، کیوں نہ اس کے علاج کیلئے سب سے پہلے اپنا محاسبہ کیا جائے اور گناہوں سے سچی توبہ کی جائے، اس کے علاوہ مربہ آملہ، مربہ ہی دھو کر الصبح کھائیں، سردی کے موسم میں بادیان خطائی اور انجبار کا قہوہ پلائیں اور گرمی کے موسم میں شربت بزوری بارد اور شربت انجبار ملا کر پینے کی ہدایت کریں۔

انگلیوں کا ورم

سردیوں کے ایام میں اکثر لوگوں کے پاؤں کی انگلیاں سوج جاتی ہیں، جن میں بہت خارش ہوتی ہے، اگر ایک دفعہ خارش کو چھیڑ دیا جائے تو انگلیاں اور زیادہ سوج جاتی ہیں اور خارش سے بڑھ کر درد ہونے لگتا ہے اور اس سے بڑھ کر زخم ہو جاتے ہیں جن میں بہت تکلیف ہوتی ہے اگر خارش کرنے کا عمل جاری رکھا جائے تو دل گھبرانے لگتا ہے، یہ مرض سخت سردیوں کے موسم میں ہی ہوتا ہے، انگلیاں سرخ سیاہی مائل کافی سوج جاتی ہیں **علاج** شلغم زرد دو کلو دو دو ٹکڑے کر کے انہیں چار کلو پانی میں ابال لیں، جب پانی نیم گرم ہو اس میں موجود شلغم کے ایک ٹکڑے سے پاؤں کی انگلیوں کی ٹکور کریں، پھر دوسرے سے، حتٰی کہ سب شلغم ختم ہو جائیں اگر اس دوران پانی کم پڑے تو ان میں مزید گرم پانی ڈال لیں یا انہیں دوبارہ گرم کر لیں، اتنی دیر پاؤں کو کسی کپڑے میں لپیٹے

رہیں، جب تمام پانی ختم ہو جائے پاؤں کو کسی کمبل یا بڑے تولیے میں لپیٹ کر سو رہیں ،ایک دو دن کے عمل سے یہ مرض ختم ہو جاتا ہے، دو تین روز لگاتار کر لیں۔

خسرہ

یہ ایک متعدی مرض ہے، موسم بہار میں اکثر بچوں کو ہوتا ہے، یہ مرض دو تین سال کے بچوں سے لے کر دس بارہ سال کی عمر کے بچوں کو ہوتا ہے، لیکن اس میں عمر یا زن و مرد کی کوئی قید نہیں ہے، کبھی کبھار دس بارہ سال سے زیادہ عمر کے لوگوں کو بھی نکل آتا ہے، لیکن ایسے کیس معدودے چند ہی ہوں گے، عام طور پر بچوں کو ہی دیکھنے میں آتا ہے، مشاہدات میں یہ بھی آیا ہے کہ جب کسی بچے کا بخار نہ اتر رہا ہو تو اسے خسرہ نکلنا ہوتا ہے، اور کچھ ہی روز بعد اس کے دانے گردن اور سینے پر ظاہر ہو جاتے ہیں، جسم پر باجرے کے دانے کے برابر چمک دار سفید سرخی مائل دانے سب سے پہلے گردن کے نیچے اور سینہ پر ظاہر ہوتے ہیں، اور پھر چند ہی گھنٹوں میں پورے جسم پر نکل آتے ہیں، اگلے روز یہ خوشوں کی شکل میں دھپڑ نما بن جاتے ہیں لیکن یہ کسی کسی کو ہوتا ہے یہ در اصل ان کی شدت ہے،، تقریباً آٹھ روز میں یہ سب مراحل طے ہو جاتے ہیں، اور جلد اپنے اصل رنگ کی طرف مائل ہو جاتی ہے، دس روز میں علامات ختم ہو جاتی ہیں، لیکن بعض اوقات بد پرہیزی اور ٹھنڈی اشیاء کے استعمال سے یا موسمی تغیر سے بگڑ کر یہ مرض چودہ روز تک طویل ہو جاتا ہے **علاج** اول مویز (منقیٰ) سات عدد، عناب سات عدد، ملٹھی تین گرام کو آدھا کلو پانی میں جوش دیکر کپڑے سے چھان کر رکھ لیں اور عمر کے مطابق بچے کو ایک سے دو چمچ وقفے وقفے سے پلاتے رہیں، بچے کو سرخ

کپڑے پہنائیں، بستر پر خاکسی چھڑکیں، سرہانے خربوزہ رکھیں کہ اس کی خوشبو سے خسرہ اچھی طرح نکل آتا ہے، گرم ماحول فراہم کریں، اگر خسرہ کے دانے اچھی طرح نہ نکلیں تو اول الذکر نسخہ میں پانچ عدد انجیر کا اضافہ کریں۔

کاکڑا لاکڑا

یہ مرض بچوں سے لے کر جوانوں تک کو ہو جاتا ہے، اس کا سبب ایک وائرس Vericella ہے یہ سرخی مائل گلابی دھبے یکے بعد دیگرے جسم کے مختلف حصوں پر ظاہر ہو جاتے ہیں، بخار یک دم تیز ہو جاتا ہے، چوبیس گھنٹے بعد یہ آبی چھالوں کی شکل اختیار کر جاتے ہیں، چوتھے روز خشک ہو کر ان پر کھرنڈ آ جاتے ہیں، اور اسوقت ان کا رنگ سیاہ ہو جاتا ہے، اور ٹھیک ہو جانے کے بعد بھی یہ سیاہ داغ چھوڑ جاتے ہیں، اور یہ داغ کچھ دنوں بعد علاج کرنے سے ٹھیک ہو جاتے ہیں **علاج** لونگ، اجوائن دیسی اور پودینہ کا قہوہ دیں، بستر پر خاکسی چھڑکیں، خاکسی اور مویز ایک ایک ماشہ، ایک کپ پانی میں جوش دے کر بار بار پلائیں، انڈے کی زردی شہد ملا کر دیں، مرغ کی بچے کی یخنی پلائیں، گرم ماحول فراہم کریں، حفظ ماتقدم کے طور پر پوٹاشیم پرمینگنیٹ کے لوشن سے جسم کو صاف کرتے رہیں، مریض کی استعمال شدہ اشیاء کو جلا دیں۔

دوالی

یہ مرض نہایت عسیر الوقوع ہے، یہ اکثر بوڑھے لوگوں کو ہوتا ہے، بدن میں کئی مقامات پر ہو سکتا ہے لیکن گھٹنے سے نیچے ٹانگوں پر اور غذا کی نالی میں خصوصاً پایا جاتا ہے،

ٹانگوں پر نیلے رنگ کی رگیں ابھر آتی ہیں، اس طرح کہ جیسے رسی کو گرہیں لگا دی گئی ہوں، ایسی ہی نظر آتی ہیں، دراصل یہ مقامی شریان کی خرابی ہے جو خون کے دباؤ سے غبارے کی طرح پھول جاتی ہے، بنیادی طور پر یہ دیوار شریان کا ایک مزمن التہابی تغیر ہے، جو شریان کو مقامی طور پر کمزور کر دیتا ہے، اس کا عام سبب آتشکی مادہ کی وجہ سے مزمن التہاب کے علاوہ خون کا غلیظ ہونا بھی ہے، **علاج** اگر ٹانگوں پر ہو تو مسور کا چھلکا اور امربیل تازہ پانچ پانچ تولہ، دو کلو پانی میں جوش دیں، نیم گرم کی ٹکور کریں، اوپر کپڑا باندھ دیں، صبح کھول دیں اگر اندرون جسم (اکثر غذا کی نالی کے اندر) ہو تو اول شہد ملا پانی پلائیں، ادرک کا قہوہ شہد سے میٹھا کر کے پلائیں، کھجوریں کھلائیں، انگور کھلائیں، خربوزہ، پپیتہ کھلائیں، سنڈھ سو گرام نوشادر ٹھیکری پچاس گرام، کالی مرچ پچیس گرام ملا کر پیس لیں اور چائے والا چمچ دن میں تین مرتبہ کھانے کے بعد قہوہ اولیٰ سے دیں۔

خونی دھبے (پرپرا)

یہ مرض عام طور پر عورتوں میں پایا جاتا ہے، رانوں اور بازوؤں کے اندر کی طرف اور پستانوں جیسی نرم جگہوں پر رات کے کسی وقت ہلکی سی جلن ہوتی ہے یا نیند کے خمار کی وجہ سے ہلکی محسوس ہوتی ہے صبح اٹھنے پر جب دیکھا جائے تو سرخ رنگ کا بڑا سا داغ پایا جاتا ہے، دوسرے دن جامنی اور تیسرے دن نیلگوں ہو جاتا ہے، چوتھے روز سیاہی مائل اور پھر پانچویں روز ان کا رنگ پھیکا سیاہی مائل ہو جاتا ہے، ان داغوں میں درد جلن صرف پہلے روز اور کچھ دوسرے روز تک رہتی ہے، درد صرف دبانے یا ٹھوکر لگنے

سے ہوتا ہے، اکثر چھ سات روز میں یہ دھبے اور ان سے پیدا شدہ علامات دور ہو جاتی ہیں لیکن ایک تسلسل قائم رہتا ہے کہ پہلے دھبے ابھی ختم نہیں ہو پاتے کہ نیا دھبہ نمودار ہو جاتا ہے، **علاج** دو سو گرام سے تین سو گرام مربہ آملہ سارے دن میں کھانا ہے، چنے کا شوربہ پینا ہے، بوڑھ کی داڑھی، کالی پتی اور انجبار کا قہوہ دن میں چار کپ پینے ہیں، باجرے یا مکئی کی روٹی کھانی ہے، مٹر، لوبیا، چنے، مکئی بھاڑ میں بھون کر یا ابال کر لیموں نچوڑ کر کھانی ہی اس کے علاوہ کچھ نہیں کھانا زیادہ سے زیادہ دو ہفتے کرنا پڑے گا اگر مکمل طور پر مرض دور نہ ہو تو کچھ روز اور کر لیں یا کسی ماہر اور مستند حکیم سے رجوع کریں۔

جلن کف و پاء

بارہ سے چالیس پچاس سال تک کی عمر کا مرض ہے، جوانوں میں ہاتھ اور پاؤں اس شدت سے جلتے ہیں کہ اگر کسی سے مصافحہ کریں تو ہاتھوں کی تپش واضح محسوس کی جا سکتی ہے، ایسے لگتا ہے جیسے بخار آ گیا ہو، سخت سردی کے موسم میں بھی پاؤں بستر سے باہر رکھنے پڑتے ہیں، رضائی برداشت نہیں ہوتی۔

عمر رسیدہ لوگوں میں ہاتھوں کی نسبت پاؤں میں زیادہ جلن پائی جاتی ہے، سال کے بارہ مہینے ہی جلن رہتی ہے، سردی کے موسم میں بھی فرش پر پاؤں رکھنے سے بہت راحت ملتی ہے، رات کو سوتے ہوئے پاؤں رضائی سے باہر رکھ کر سونا پڑتا ہے، زن و مرد دونوں میں ہی یہ مرض پایا جاتا ہے، بعض مریض تو دن میں کئی کئی بار پاؤں پانی سے بھگوتے ہیں، بند جوتا پہننا نہایت مشکل ہو جاتا ہے، اس سے جلن اور بڑھ جاتی ہے، گاؤں کے لوگ اس جلن کی وجہ سے پاؤں میں مہندی لگاتے ہیں کہ شاید جلن ٹھیک ہو

جائے لیکن مقصد براری نہیں ہوتی، جب کبھی پانی اور ٹھنڈے مشروبات کا استعمال کثرت سے کیا جائے یا سہواً ٹھنڈی غذائیں کچھ روز استعمال کی جائیں، یا موسم برسات میں کچھ روز سکون سے گذر جاتے ہیں، بڑے پاپڑ بیلنے پڑتے ہیں لیکن ہاتھ پاؤں کی جلن سے آرام نہیں آتا، اس کی وجہ یہ ہے کہ اسے عام طور پر لوگ کوئی مرض ہی خیال نہیں کرتے حالانکہ اس سے بڑھ کر بلڈ پریشر، بلڈ شوگر، بواسیر وغیرہ جیسے عوارضات پیدا ہو جاتے ہیں، ایسے مریض کو شوگر کیلئے ہر وقت تیار رہنا چاہیئے **علاج**

1- آلو بخارا دس عدد، املی دس گرام، زیرہ سفید پانچ گرام رات کو دو گلاس پانی میں بھگو دیں صبح مل چھان کر پی لیں۔

2- شربت بزوری بارد دن میں چار بار پئیں۔

3- تخم بالنگو دو گرام رات کو پانی میں بھگو دیں صبح شکر سرخ کے شربت میں ملا کر پئیں۔

4- مولی کی کاشیں کاٹ کر رات کو اوس میں رکھ دیں صبح نہار کھائیں۔

5- کھیرے کا پانی نکال کر آدھا کپ شکر سرخ ملا کر دوپہر کو پئیں۔

6- گوند کتیرا خالص ایک گرام رات کو آدھا کلو دودھ میں بھگو دیں صبح نہار پئیں۔

7- تخم کاسنی تین گرام ایک گلاس پانی میں رات کو بھگو دیں صبح مل چھان کر شربت بزوری بارد ملا کر پئیں۔

8- گاہے بگاہے چھلکا اسبغول ایک چمچ دودھ یا شربت بزوری بارد سے لیتے رہیں۔

9- گاجر کا جوس بکثرت پئیں، گاجر کی کھیر، گجریلا خوب ذوق وشوق سے کھائیں۔

10- اس کے علاوہ سوزش جگر کے بیان میں درج کئے گئے تمام نسخہ جات اپنی جگہ

بہترین کام کرتے ہیں اور اس علامت کیلئے خصوصاً مفید ہیں۔

ذیابیطس

اس دور جدید میں شوگر ایک کثیر الوقوع مرض ہے، بچے، جوان، عمر رسیدہ، بوڑھے بھی کو ہو جاتا ہے شاید ہی کوئی اس کی دست برد سے بچا ہوا ہو، چار سال کا بچہ بھی شوگر کا مریض ہے حیران ہونے کی بات نہیں ہے، مشاہدات میں ہے!! عوام ایڈز اور سارس سے گھبرائے ہوئے تھے لیکن ان کو اب پتہ چلا کہ شوگر ایڈز سے بھی خطرناک مرض ہے کیونکہ یہ صحت قسم کی کوئی بات نہیں چھوڑتا ہے، شوگر انسان کا چھپا ہوا دشمن ہے، جب اس کی اچانک نشاندہی ہوتی ہے تب اوسان خطا ہو جاتے ہیں، لیکن اتنا گھبرانے کی بات نہیں ہے، کیونکہ شوگر علامتی طور پر محض لبلبہ کے افعال کا بگاڑ ہے، لیکن در پردہ جگر کی خرابی ہے اسے درست کر دینے سے شوگر ٹھیک ہو جاتی ہے، لیکن ڈاکٹروں نے شوگر کی طرف سے عوام کو اتنا ڈرایا ہوا ہے کہ جب کسی شخص کو شوگر کی نشان دہی ہوتی ہے تو وہ سیدھا ڈاکٹر کے پاس بھاگتا ہے، حکیم کو تو وہ سمجھتا ہی کچھ نہیں لیکن حکیم کے پاس اس وقت آتا ہے جب ڈایانل کھا کھا کر قوت باہ، گردے اور دل جواب دے چکے ہوتے ہیں، آتے ہی کہتا ہے حکیم صاحب شوگر کی تو میں گولی کھا رہا ہوں قوت باہ کا کچھ کریں، اب حکیم کیا کرے؟ اس کے پاس کوئی الہ دین کا چراغ تو ہے نہیں کہ پلک جھپکتے ہی قوت باہ صحیح کر دے، وہ یہ سمجھتے ہیں کہ حکیم کشتے کی سات پڑیاں دے گا اور قوت باہ ٹھیک ہو جائے گی اور وہ پھر سے وظیفہ زوجیت ادا کرنے کے قابل ہو جائے گا اس کے چمن میں پھر بہار آ جائے گی، لیکن ہر کام کا کوئی قاعدہ قانون ہوتا ہے، درست

تشخیص اور درست تجویز سے فائدہ ممکن ہے جبکہ آج کل کے طبیب صحیح تشخیص نہیں کررہے ہیں تو فائدہ کیسے ممکن ہوگا؟ بھلے بلڈ شوگر ہو یا یورین شوگر ہو بس وہ اسے صرف شوگر خیال کر کے حابس ادویہ سے علاج شروع کردیتے ہیں لیکن فائدہ نہیں ہوتا، کچھ قدیم طب نے بھی اس میں کوئی تخصیص نہیں کی، شوگر کو سادہ اور خالص کے نام سے متعارف کرا کے علاج دونوں کا ایک ہی کردیا!! حالانکہ ایسا نہیں ہے۔

ذیابیطس سادہ ۔ شوگر معدہ اور آنتوں کی خرابی سے شروع ہوتی ہے، لیکن عضوی طور پر لبلبہ کے افعال کا فتور ہے خواہ اس میں سوزش آئے یا ورم، رسولیاں پیدا ہوجائیں یا لبلبہ سکڑ کر کینسر کے درجہ میں داخل ہوجائے، ہر درجہ کی الگ الگ علامات اور الگ ہی علاج ہے، سب سے زیادہ بلڈ شوگر ہی پائی جاتی ہے، اول بھوک ڈانواں ڈول ہوتی ہے، کبھی گیس اور قبض پریشان کرتا ہے، منہ سے بو آنے لگتی ہے، رنگ چہرہ متغیر ہوجاتا ہے، پنڈلیاں تھکی تھکی رہتی ہیں، جسم کا کوئی نہ کوئی حصہ سن ہونے لگتا ہے، خاص کر پاؤں کی انگلیوں سے سن ہونے کی کیفیت شروع ہوتی ہے، سانس پھولنے لگتا ہے، بے چینی رہتی ہے، گھبراہٹ ہونے لگتی ہے، بلڈ پریشر بڑھنے لگتا ہے، منہ کا ذائقہ میٹھا رہنے لگتا ہے حتٰی کہ بلغم بھی میٹھی آنے لگتی ہے، اچانک دیکھا کہ جہاں بلغم تھوکا تھا اسے چیونٹیوں نے گھیر لیا ہے، تب یک دم خطرے کا احساس ہوتا ہے اور وجہ سمجھ میں آنے لگتی ہے اور اوسان خطا ہوجاتے ہیں کہ یہ کیا ہوگیا ہے، کہیں زخم آجائے تو جلدی ٹھیک نہیں ہوتا، ڈاکٹر سے چیک کرایا جائے تو خون میں اور پیشاب میں شوگر پائی جاتی ہے، اگر ڈاکٹر کے کہے میں آگئے تو ڈایائل پر لگ گئے اور مزید نظر نہ آنے والی

پیچیدگیوں میں گھر گئے، اگر کوئی بھی علاج نہیں کیا تو علامات بڑھنے لگتی ہیں، دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے، معمولی کام کاج سے سانس پھولنے لگتا ہے، رات کو اچانک جاگ کھل جاتی ہے تو سارا جسم کانپ رہا ہوتا ہے اور دل کی ٹھک ٹھک کانوں میں صاف سنائی دیتی ہے، نبض کئی کئی نبضے چھوڑنے لگتی ہے، لہٰذا دل بھی مبتلا مرض ہو گیا، قوت باہ کمزور ہوتے ہوتے ختم ہو جاتی ہے، یادداشت جاتی رہتی ہے، دانت گرنے لگتے ہیں یا ماخورہ لگ کر ختم ہو جاتے ہیں، بینائی کم ہو جاتی ہے، بال سفید ہو جاتے ہیں، پنڈلیوں میں مسلسل درد رہتا ہے، خوف زدہ رہتا ہے، بزدلی دامن تھام لیتی ہے، ہضم نہایت کمزور ہو جاتا ہے، چڑچڑاپن اور غصہ بڑھ جاتا ہے، جب شوگر بڑھ جائے تو پاؤں سن اور جلن کا احساس ہوتا ہے اس میں دکھن بھی پائی جاتی ہے، ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے ہڈیوں کے اندر درد ہو رہا ہو، اس سے بڑھ جائے تو منہ کا ذائقہ کڑوا اور بخار رہنے لگتا ہے جو پل پل گھٹتا بڑھتا رہتا ہے، **علاج** اپنے طور پر اول کھانے پینے کا ایک وقت مقرر کریں، کھانے کے ساتھ پانی نہیں پینا، کھانا آدھی بھوک رکھ کر کھانا ہے، سبزیاں کھانی ہیں، ایک پلیٹ سلاد روزانہ دوپہر میں کھانا ہے، اگر خون میں کولیسٹرول زیادہ نہ ہو تو دودھ سے بڑھ کر کوئی دوا نہیں اسے دوا سمجھ کر پینا ہے، ان چھنے آٹے کی روٹی کھانی ہے تاکہ قبض نہ ہو اگر قبض ہو تو چھلکا اسبغول کبھی کبھی دودھ کے ساتھ ایک چمچ پینا ہے، اگر کولیسٹرول کی زیادتی ہے تو دودھ سے بالائی اتار کر پی سکتے ہیں، لیکن سارے دن میں صرف تین سو گرام! صبح کی سیر ضرور کرنی ہے، اسی تدبیر سے شوگر نارمل ہو جائے گی، جب شوگر نارمل ہو گئی تو سب امراض دم دبا کر بھاگ

جائیں گے، اس سارے علاج میں معدے کا خاص فنکشن ہے اسے ہر حالت میں درست رکھنا ہے کیونکہ خرابی یہیں سے پیدا ہوئی تھی، اگر اس تدبیر سے متوقع فائدہ نہیں ہوتا تو کسی خاص مستند اور ماہر حکیم سے رابطہ کریں اور صبر سے علاج کرائیں نہ تو شوگر ایک دن میں پیدا ہوئی تھی اور نہ ہی ایک دن میں ختم ہوگی، **جب** بلڈ شوگر کے ساتھ بلڈ پریشر بھی ہو اور نیند نہ آتی ہو تو تخم کاسنی دوسو گرام، تخم کاہو سو گرام صاف کر کے پیس لیں اور چائے والا چمچ بھر کر صبح شام نہار تازہ پانی سے لیں بہت مفید و مجرب رہتا ہے، شوگر بالکل ختم ہو جاتی ہے اور دل بھی صحیح کام کرنے لگتا ہے، مزید معلومات کیلئے علاج الامراض میں پڑھیں۔

دیگر۔ لسوڑھے کے آٹھ پتے رات کو ایک گلاس پانی میں بھگو دیں صبح ان کا پانی پی لیں، ابتدائی درجہ میں یہ فائدہ کر جاتے ہیں۔

ذیابیطس شکری ، بلڈ شوگر سے بڑھ کر ہوتی ہے جب ایک عرصہ دراز تک اس کا علاج نہ کیا جائے تو جسم کے تمام اعضاء کے ساتھ ساتھ آلات بول بھی کمزور ہو جاتے ہیں اور خون کی فالتو شوگر کو گردے فلٹر کر کے پیشاب میں خارج کرنے لگتے ہیں، جب یہ سلسلہ کئی سال چلتا رہتا ہے تو ضعف گردہ و مثانہ کی وجہ سے پیشاب زیادہ آنے لگتا ہے اور پیشاب زیادہ آنے کی وجہ سے حلق سوکھنے لگتا ہے، اس عارضہ پیاس کو بجھانے کیلئے بار بار پانی پیا جاتا ہے کہ حلق تر ہو جائے اور پیاس ختم ہو جائے لیکن نہ تو حلق ہی تر ہوتا ہے اور نہ ہی پیاس بجھتی ہے، لہٰذا مریض تنگ آ جاتا ہے کہ کیا کرے، سستی و کاہلی ڈیرے ڈال لیتی ہے، جسم کے تمام رگ و پٹھے درد کرنے لگتے ہیں، بلڈ

پریشر کم ہو جاتا ہے، کمر درد رہنے لگتا ہے، قوت باہ سرے سے ختم ہو جاتی ہے، مایوسی کے سائے گہرے ہو جاتے ہیں، جسم سوکھنے لگتا ہے، ایک نہ ایک دن اس جھنجٹ سے جان چھوٹ ہی جاتی ہے **علاج** ڈوبتی ناؤ کو فوراً سہارے کی ضرورت ہے، عارضی طور پر

1- کریلا جنگلی، تخم جامن، حرمل، چاکسو، پنیر ڈوڈی، گڑمار بوٹی برابر وزن پیس کر درمیانہ چمچ صبح، دوپہر شام کھانے کے بعد بوڑھ کی داڑھی کے قہوہ سے لیں۔

2- کلونجی کا چائے والا چمچ صبح شام نہار لیں۔

3- بھنے ہوئے چنے دو سو گرام، مغز پستہ، مغز بادام سو سو گرام، کشمش پچاس گرام ملا کر رکھ لیں شام چار بجے پچاس گرام لے کر چبا چبا کر کھائیں اوپر سے دودھ پتی کا ایک کپ پئیں، مچھلی روسٹ کر کے کھائیں، باجرہ یا مکئی کی روٹی کھائیں، بیسن کی روٹی میتھی ڈال کر کھائیں، کریلے قیمہ کھائیں لیکن کب تک؟ جب تک تھکن اور کثرت بول کی علامات برقرار رہیں، جب علامات دور ہو جائیں اپنے آپ کو تندرست خیال کرنے لگیں اب بلڈ شوگر کے مطابق علاج کریں کیونکہ وہیں سے علامات بڑھی تھیں، اس علاج کے دوران اگر کبھی پھر کثرت بول پریشان کرنے لگے، جسم و ٹانگیں درد کرنے لگیں تو ہفتہ عشرہ پھر کلونجی کھا لیں یا اوپر والا نسخہ و علاج کر لیں، لیکن یہ یاد رکھیں کہ ان ادویہ سے گاڑی پھر پیچھے کی طرف چلنے لگے گی، چند روز کرنا ہے، علامات کے مطابق باری باری علاج کرنا پڑے گا، معدے کو مناسب حد تک بھوکا رکھیں تا کہ اس کے انزائمز صحیح طور پر بن کر غذا پر اثر انداز ہو کر نظام ہضم کو درست رکھیں، قبض قطعاً نہ ہونے دیں۔

وجع المفاصل (جوڑوں کا درد)

جوڑوں کے درد پر لکھنے سے پہلے ایک بات لکھ دینا ضروری سمجھتا ہوں کی جوڑوں کے درد کی پچانوے فیصد وجہ کثرت گوشت خوری ہے اس لئے اسے ضرور مدنظر رکھا جائے، موروثی بھی پایا جاتا ہے، وجع المفاصل وہ درد اور ورم ہے جو جوڑوں میں پیدا ہوتا ہے، یعنی ان لحمی اجزاء (رباطی وغشائی اجزاء) میں پیدا ہوتا ہے، جو جوڑوں کے ارد گرد ہوتے ہیں، مثلاً خواہ یہ کسی ایک جوڑ میں ہو یا سب میں ہو، جوڑوں کی اندرونی جھلی (غشاء زلالی) رباطات، اوتار، غلاف عضلات اور عضلات وغیرہ ریف، جلد (جلد متورم ہو کر سرخ ہو جاتی ہے) نیز اندرونی احشاء مثلاً قلب، شش وغیرہ کے اغشیاء میں بھی یہ مادہ سرایت کر جاتا ہے اور اذیت کا باعث بنتا ہے، ہم حاملین نظریہ مفرد اعضاء اربعہ اس پر چار اخلاط کے حوالے سے بحث کرتے ہیں، لیکن یہ کتاب چونکہ عوام الناس کے سادہ سے علم کو مدنظر رکھ کر لکھی جارہی ہے اس لئے اسے اتنی آسان علامات کے ساتھ لکھ رہا ہوں جو ہر خاص وعام کی سمجھ میں آجائے اور وہ اس سے مستفید ہو سکیں۔

جب کچھ یا سب جوڑ بد وضع ہو جائیں اور ان میں حرکت بالکل ختم ہو جائے شخص صرف چارپائی کا ہو جائے ہلا جلا بھی نہ جاسکے تو **علاج** کیلئے اول جب بھی پانی پینے کی خواہش ہو شہد ملا پیئے، تل سفید، السی سو سو گرام، گوگل، کلونجی پچاس پچاس گرام، پیس کر شہد ملا کر معجون بنالیں اور درمیانہ چمچ کھانے کے بعد اجوائن پودینے کے قہوہ سے

دیں، کھانے پینے میں ٹھنڈی اور لیس دار غذاؤں سے پرہیز کرائیں **جب جوڑوں** میں سے کڑکڑاہٹ کی آوازیں آئیں تو علاج کیلئے سورنجاں شیریں سو گرام، تارامیرا، اسگندھ ناگوری پچاس پچاس گرام، ہلدی پچیس گرام پیس لیں اور درمیانہ چمچ تین مرتبہ دن میں کھانے کے بعد نیم گرم دودھ سے دیں، کھانے پینے میں بادی غذاؤں سے پرہیز کرائیں دودھ بکثرت پلائیں **جب جوڑوں** کے اوپر سوجن آجائے تو تخم کاسنی دو سو گرام، اسگندھ ناگوری سو گرام، زیرہ سفید پچاس گرام، شربت بزوری بارد سے ایک چمچ کھانے والا دن میں تین مرتبہ کھانے کے بعد کھانے کی ہدایت کریں اور تمام گرم غذاؤں سے پرہیز کریں **جب گھٹنوں** کے نچلی طرف درد ہو تو اسگندھ ناگوری اور تخم کاسنی برابر وزن پیس کر دودھ سے درمیانہ چمچ تین مرتبہ دن میں کھانے کے ایک گھنٹہ بعد کھلائیں اور تمام گرم غذاؤں سے پرہیز کرائیں **جب گھٹنوں** کے جوڑ کے پچھلی طرف رگوں کا گچھا بن جائے اور تشہد پر بیٹھنے میں دقت ہو تو ہلدی، ریوند خطائی، سورنجاں شیریں برابر وزن پیس کر چائے والا چمچ دن میں تین مرتبہ کھانے کے بعد نیم گرم دودھ سے کھلائیں تمام بادی اور گرم غذاؤں سے پرہیز کرائیں۔ شفاء منجانب اللہ

نقرس Gout (چھوٹے جوڑوں کا درد)

یہ یورک ایسڈ کی زیادتی سے ہوتا ہے، اور یہ پچانوے فیصد عورتوں کا مرض ہے، اور جن پانچ فیصد مردوں کو ہوتا ہے وہ بھی گوشت خور ہوتے ہیں، جوڑوں میں یوریٹ آف سوڈا رک کر باعث مرض بنتا ہے، لوگوں کو یہ عیش و عشرت کی زندگی گذارنے کا تحفہ ملتا ہے، رات کو دو اڑھائی بجے اکثر دائیں طرف کے پاؤں کے انگوٹھے میں شدت

کا درد اٹھتا ہے، لرزے سے بخار ہو جاتا ہے، چھوٹے جوڑوں کے اوپر سرخی اور سوجن ہو جاتی ہے، جوڑوں میں یوریٹ آف سوڈا رکنے سے اس کے تدارک کیلئے وہاں حرارت پیدا ہوتی ہے، ان دونوں کے ملاپ سے جوڑوں کے عضلات و جھلیاں متورم ہو جاتی ہیں، کچھ دنوں کے وقفے سے یہ ہاتھوں کی انگلیوں کے پوروں پر سوجن کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے، صبح اٹھنے پر ہاتھوں کی انگلیوں اور چہرے پر تہبیج ہوتا ہے، مٹھی بند کرنی نہایت مشکل ہوتی ہے، اگر مٹھی کو زبردستی بند کرنے کی کوشش کی جائے تو درد کے مارے جان نکل جاتی ہے، اگر مناسب علاج نہ کیا جائے تو یہی بڑھ کر بڑے جوڑوں میں منتقل ہو جاتا ہے، لیکن اس مسافت میں کم و بیش 3 سے 5 سال کا وقفہ درکار ہے، بول و براز جلن دار، فم معدہ کی سوزش، السر معدہ و امعاء اور گھبراہٹ کی علامات پائی جاتی ہیں **علاج** تخم کاسنی سو گرام، زیرہ سفید پچاس گرام، دھنیا خشک پچیس گرام، قلمی شورہ دس گرام پیس کر درمیانہ چمچ دن میں تین مرتبہ کھانے کے بعد تازہ پانی سے دیں، تمام قسم کے گوشت، چائے، کافی، سگریٹ، کریلے، ساگ، میتھی، پالک، دیسی گھی، مٹر، لوبیا، گوبھی، چاول، اروی، بھنڈی، آلو قسم کی غذاؤں سے پرہیز کرائیں۔

عرق النساء (لنگڑی کا درد)

عرف عام میں اسے لنگڑی کا درد کہتے ہیں، ریگنن، شیاٹیک پین **(Sciatic Pain)** بھی کہا جاتا ہے، عظم عانہ کے بالمقابل ذرا سا اوپر یہ ایک عصب ہے اسے عصبہ عریضیہ **(Sciatic Nerve)** کہتے ہیں، یہ درد اس پٹھے اور اس کی شاخوں میں ہوتا ہے، یہ درد خلطی طور پر تخدیر اعصاب سے ہے، لیکن اس کے کچھ حادثاتی اسباب

بھی پائے جاتے ہیں، مثلاً اس عصب پر کسی قریبی رسولی کا دباؤ، ریڑھ کے مہروں میں قطنی عجزی مہرے کا کینسر، کمر کے مہروں میں بل آجانا، سرد اور نمناک جگہوں کی بودو باش، اور یہ موروثی بھی پایا جاتا ہے خصوصاً جن خاندانوں میں مفاصلی امراض پائے جاتے ہوں۔

یہ درد سرین سے لے کر ٹخنے تک ٹانگ کی بیرونی اور پچھلی جانب ہوتا ہے، کبھی صرف ٹانگ کے اوپر والے حصے میں اور کبھی ٹانگ کے نیچے والے حصے (پنڈلی) میں کھچاؤ دار ہوتا ہے، ہمہ وقت رہتا ہے اور اس کا کھنچاؤ اتنا شدید ہوتا ہے کہ چلنا پھرنا مشکل ہو جاتا ہے، راہ چلتے ہوئے درد کی لہریں کبھی اتنی شدت اختیار کر جاتی ہیں کہ ایک قدم بھی نہیں چلا جاتا انسان بیٹھ جانے پر مجبور ہو جاتا ہے، اور کبھی بیٹھا بھی نہیں جاتا، یہ درد صبح سو کر اٹھنے پر زیادہ ہوتا ہے، یہ درد مدتوں پریشان کرتا ہے، علاج کرنے پر سال ہا سال ٹھیک رہتا ہے، لیکن اچانک ہی چلتے چلتے ایک دم شدید درد ہو جاتا ہے، اور انسان تڑپ اٹھتا ہے، یہ درد اکثر عورتوں کو ہوتا ہے، لیکن مردوں میں بھی پایا جاتا ہے **علاج**

یہ درد چونکہ بہت تکلیف کا باعث ہے معمولات زندگی مفقود ہو کر رہ جاتے ہیں اس لئے عوام الناس کی بھلائی کیلئے ہومیوپیتھی علاج لکھ رہا ہوں جو مجرب ہے، کالوسنتھ 200 اور ویلے ریانا 200 میں صبح شام باری باری کھانا کھانے سے گھنٹہ پہلے سات قطرے پانی میں ڈال کر پلائیں اول یہ کریں اس کے بعد نشاستہ سو گرام، مغز بادام پچاس گرام مغز تربوز پچاس گرام، چینی تیس گرام، بناسپتی گھی چالیس گرام، معروف طریقے سے پنجیری بنا کر نیم گرم دودھ سے ناشتہ کے طور پر کھائیں، اسے تھوڑی

تھوڑی بنا کر کھاتے رہیں، ایک ہی دفعہ اکٹھی بنانے میں کبھی کبھار اسے پھپھوندی لگ جایا کرتی ہے، تمام گرم خشک غذاؤں سے پرہیز کریں، کبھی کبھی ہومیوپیتھی علاج جلد ہو جاتا ہے، لیکن اس کے بعد مستقل علاج کیلئے یہ پنجیری ضروری ہے۔

ٹانگیں اور بازو سن

تحذیر دماغ کا مرض بھی ہے، لیکن اس کے ساتھ ساتھ دل کی اکلیلی شریانیں سوزش کی وجہ سے تنگ ہو جاتی ہیں اس وجہ سے دوران خون کا پریشر کم ہو جاتا ہے اور یہ دل سے دور کے اعضاء تک نہیں پہنچ پاتا اور انہیں تغذیہ نہ ملنے کی وجہ سے یہ اعضاء ٹھنڈے رہتے ہیں اور سن بھی ہو جاتے ہیں، تحذیر اعصاب کی وجہ سے کندھوں کے پٹھوں کے ساتھ ساتھ ٹانگوں اور بازوؤں کے پٹھے بھی سن ہو جاتے ہیں، مریض جس کروٹ بیٹھے یا لیٹے وہی طرف سن ہو جاتی ہے، کافی دیر مسلنے یا دبانے سے ٹھیک ہوتی ہے، گرم خشک اغذیہ وادویہ کا استعمال کرنا، کثرت گوشت خوری و تیز مرچ مصالحہ جات کا استعمال، کافی چائے، انڈے، سگریٹ وغیرہ کا کثرت استعمال اور انفعالات نفسانیہ، اور نقص تغذیہ بھی سبب ہیں **علاج** مغز بادام مقشر (چھلے ہوئے) کاجو، مغز چلغوزہ، مغز تربوز سو سو گرام، سونف پچاس گرام، دھنیا خشک پچیس گرام، کالی مرچ دس گرام، سب مغزیات موٹے موٹے کوٹ لیں، باقی دوائیں باریک سفوف کر کے ملا لیں، کھانے والا چمچ دودھ میں ابال کر صبح شام کھانے سے پہلے پئیں۔

دوسری بڑی وجہ خون میں کولیسٹرول کی زیادتی سے خون گاڑھا ہو جاتا ہے اور دل سے دور کے اعضاء تک نہیں پہنچ پاتا لہٰذا ٹانگیں اور بازو سن رہنے لگتے ہیں، موسم سرما میں

انہیں سردی بہت لگتی ہے بلکہ مرض کی شدت کی وجہ سے ان میں درد بھی ہونے لگتا ہے،
علاج اول روزانہ چھلکا اسبغول بڑا چمچ پانی سے لینا ہے اگر شوگر نہیں ہے تو شربت بزوری بارد سے لے لیں، دوم تخم کاسنی، زیرہ سفید، تخم کاہو سو سو گرام، ہلدی، سنڈھ، دھنیا خشک پچاس پچاس گرام پیس کر رکھ لیں، ہر کھانے کے بعد درمیانہ چمچ پانی سے لیں، سالن کی مقدار نہایت کم کر دیں، تمام چکنائیاں اور گوشت منع ہیں اس کے علاوہ گرم خشک غذاؤں سے بھی پرہیز کریں، کھانے کے ساتھ پانی نہیں پینا، کھانے کے بعد زرشک شیریں، دھنیا خشک اور الائچی سفید کا قہوہ پیا جا سکتا ہے۔

پنڈلیاں درد

شوگر خالص میں ایک وجہ ضعف عضلات، جسم وجاں، عضوی طور پر دل و گردے کمزور ہو جاتے ہیں اور بہت زیادہ پیشاب آتا ہے جس کے ساتھ باقی فاضل مادوں کے ساتھ ساتھ صفراء بھی کافی مقدار میں خارج ہو جاتا ہے، اور صفراء کی کمی کی وجہ سے بھی حرارت جسم کم ہو کر ٹانگیں (پنڈلیاں) درد کرنے لگتی ہیں **علاج** دارچینی، لونگ، جلوتری برابر وزن پیس کر چائے والا آدھا چمچ کالی پتی کے قہوہ سے دیں اور غذا میں انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی بیسن والی، دال چنے، کریلے، ٹماٹر حلیم، بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑھی، بیسن کی روٹی، دارچینی لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، مویز (منقیٰ) کھانے کی ہدایت کریں، جب آرام آجائے تو چنے بھنے ہوئے سو گرام پیس کر اس میں دس گرام ہلدی پسی ہوئی ملا لیں اور کھانے کے ایک گھنٹے بعد بڑا چمچ بغیر پانی کے چبا چبا کر کھانا

ہے،مکئ کی روٹی، باجرے کی روٹی، چنے اور جو کی روٹی کھائیں،مٹر،لوبیا، چنے، چنے کی دال، وغیرہ کھانے کی ترغیب دلائیں۔

بچوں کی کھانسی

موسم بدلنے کے ساتھ بچوں کو اکثر کھانسی لگ جاتی ہے، کبھی یہ موروثی بھی ہوتی ہے، لیکن قوت مدافعت کی کمی بھی سبب ہے کہ معمولی سی موسم کی اونچ نیچ بھی برداشت سے باہر ہو کر بچہ مختلف امراض میں گھرا رہتا ہے، یہ عام طور پر ان بچوں میں ہوتا ہے جن کے ماں باپ جلق، اغلام بازی اور مختلف غیر فطری جماع کی دلدل میں پھنسے رہے ہوں، ماں باپ کے کیۓ کی سزا بچے کو بھگتنی پڑتی ہے **علاج** ملٹھی سو گرام، گل بنفشہ پچاس گرام، لسوڑھیاں پچاس گرام، خطمی، خبازی پچیس پچیس گرام موٹا موٹا کوٹ کر تین کلو پانی میں ابالیں اور رات پڑا رہنے دیں صبح مل چھان کر دو کلو چینی ڈال کر شربت پکا لیں، یہ شربت بچے سے لے کر بڑے تک کھانسی، نزلہ، گلے کی سوزش کیلئے یکساں مفید ہے چائے والے چمچ سے لے کر بڑا چمچ عمر کے مطابق دن میں چار مرتبہ بچوں کو چٹائیں بڑوں کو دو چمچ گرم پانی کے ایک کپ میں ڈال کر چائے کی طرح پینے کی ہدائیت کریں، بچوں اور بڑوں کو یکساں مفید ہے، ہر گھر میں اس کی ضرورت ہے ابھی بنائیں۔

حمیات (بخار)

بخار ایک ایسی حالت ہے جو اکثر اوقات جسم کے جمع شدہ فضلات میں تعفن اور خمیر کو

دور کرنے کیلئے عارضی حرارت کے طور پر پیدا ہوتی ہے، اور فضلات جسم کو تحلیل کر کے نکالنے کی کوشش کرتی ہے، اگر یہ عارضی حرارت کامیاب ہو جائے تو تعفن وخمیر دور ہو کر بخار اتر جاتا ہے، اور اگر یہ ناکام ہو جائے تو بعض اوقات بڑے خطرناک امراض کا پیش خیمہ ثابت ہوتا ہے، اس عارضی حرارت کو حرارت غریبیہ بھی کہتے ہیں، اکثر اوقات بخار نہایت ہی خطرناک امراض کو دور کرنے کیلئے پیدا ہوتا ہے، ایک سمجھ دار طبیب اگر اس بات کو سمجھ لے تو کبھی بھی بخار کو فوری طور پر دور کرنے کی دوا نہیں دے گا، بلکہ اس عارضی حرارت کو بڑھا کر جسم کو خطرناک امراض سے بچانے کی تدبیر کریگا۔ بخار ایک ایسی حرارت ہے جسے تکلیف کی وجہ سے دوزخ کی آگ سے تشبیہ دی ہے، لیکن یہ عارضی حرارت فضلات جسم کے تعفن وخمیر کو دور کرنے کے ساتھ ساتھ انسان کے گناہوں کو بھی دھوڈالنے کا ایک زبردست ذریعہ ہے، یعنی بخار کا نہ ہونا بھی جسم کیلئے از حد خطرناک ہے، اور اس کا تسلسل قائم رہنا بھی خطرے سے خالی نہیں۔

بخاروں کی یوں تو کئی اقسام ہیں تفصیل کیلئے علاج الامراض میں بخاروں کا بیان پڑھیں، کبھی بخار ایک آدھ روز کیلئے ہوتا ہے اور کبھی کئی روز رہتا ہے جو بخار تین روز سے زیادہ رہے اسے آنتوں کے سوزش وورم سے تشخیص و علاج کریں **علاج** اگر بخار ہو جائے تو اول فاقہ فائدہ دیتا ہے، **اگر** بخار کو صرف ایک دن گذرا ہے تو نیاز بو کے پتے لے کر ان میں گیارہ عدد کالی مرچ ڈال کر رگڑ لیں چٹنی بن جائے گی اس سے روٹی کھائیں، سونف الائچی کا قہوہ پئیں، **اگر** ڈاکٹروں سے دوالی ہے اور بخار نہیں اترا تو کالی مرچ، کالا نمک برابر پیس لیں اور ایک چٹکی دن میں تین چار مرتبہ پانی سے

نگل لیں، **اگر** بخار پرانا ہو گیا ہے اور کسی دوا سے نہیں اترتا تو زیرہ سفید، گل بنفشہ، گلو خشک، تولہ تولہ، مغز بادام 60 عدد، طباشیر تین ماشہ، الائچی سبز 21 عدد یہ تین خوراکوں کا نسخہ ہے، طباشیر پیس کر تین پڑیاں بنا لیں، باقی ادویہ کے تین حصے کر لیں، ایک حصہ رگڑ کر اس میں آدھا کلو پانی ڈالیں کپڑے سے چھان کر ایک پڑیا طباشیر کی اس رگڑائی سے کھلائیں، جتنا بھی پرانا بخار ہو اس رگڑائی سے اتر جاتا ہے، مجربات میں سے ہے، **اگر** بخار کے ساتھ ہاتھ پاؤں جلتے ہوں، منہ کا ذائقہ کڑوا ہو تو اول دودھ سوڈا بکثرت پلائیں، شربت بزوری بارد میں لیموں نچوڑ کر پلائیں، دودھ چاول دیں، خوب نہانے کی ہدایت کریں، چھلکا اسبغول گرم دودھ کے ساتھ ایک چمچ استعمال کرائیں کہ قبض نہ رہے، جب ذرا طبیعت سنبھل جائے دودھ والی سویاں، سوجی کا حلوہ، شکر والی لسی، دودھ رس کھانے کی ہدایت کریں۔

ایڑیاں پھٹنا

کچھ لوگوں کی بڑھاپے سے پہلے ہی ایڑیاں پھٹی ہوئی ہوتی ہیں اور بعض اوقات ان میں سے خون نکلنے لگتا ہے، بڑی تکلیف ہوتی ہے، بڑھاپے میں اکثر ایڑیاں پھٹ کر خون نکلنے لگتا ہے، اس کی اصل وجہ یہ ہے کہ اول دل کمزور ہوتا ہے جو ایڑیوں تک خون کی پوری مقدار (جتنی وہاں تغذیہ کیلئے ضرورت ہے) نہیں پہنچا پاتا، دوم وجہ کولیسٹرول کی زیادتی ہے جس سے رگیں تنگ ہو جاتی ہیں، خون گاڑھا ہو جاتا ہے، اس وجہ سے بھی ایڑیوں تک ضرورت کے مطابق خون کے ذریعے تغذیہ نہیں پہنچ پاتا اور ایڑیاں پھٹ جاتی ہیں **علاج** اول قسم میں مقوی قلب اور خون پیدا کرنے کی

ضرورت ہے، مندرجہ ذیل چیزیں دل کو طاقت دیتی ہیں، مربہ سیب، بہی، آملہ، جس بھی غذا کی بنیاد ترشی پر ہو وہ سب کھائیں، دوائی طور پر ترپھلہ پیس کرر کھ لیں اور چائے والا چمچ صبح شام کھانے کے بعد پانی سے، کھٹی لسی سے، یا ترش پھلوں کے رس سے کھائیں، اس کے علاوہ ہر موسمی پھل دیوانوں کی طرح کھائیں بھلے روٹی کھانے کی نوبت ہی نہ آئے، دوم قسم میں کولیسٹرول نارمل کرنے کی ضرورت ہے، روزانہ چھلکا اسبغول بڑا چمچ پانی سے لینا ہے اگر شوگر نہیں ہے تو شربت بزوری بارد سے لے لیں، تخم کاسنی، زیرہ سفید، تخم کاہو سو سو گرام، ہلدی، سنڈھ، دھنیا خشک پچاس پچاس گرام پیس کرر کھ لیں، ہر کھانے کے بعد درمیانہ چمچ پانی سے لیں، سالن کی مقدار نہایت کم کردیں، تمام چکنائیاں اور گوشت منع ہیں اس کے علاوہ گرم خشک غذاؤں سے بھی پرہیز کریں، کھانے کے ساتھ پانی نہیں پینا، کھانے کے بعد زرشک شیریں، دھنیا خشک اور الائچی سفید کا قہوہ پیا جا سکتا ہے۔

ان سب تدابیر کے ساتھ ساتھ سادہ ویزلین حسب ضرورت لے کر اس کو پگھلا کر نیم گرم ہونے پر پٹرول ملا دیں، ہاں بھئی کسی چمچ وغیرہ سے ہلاتے رہیں جتنا بھی مل جائے ٹھیک ہے باقی بھی پھینکنا نہیں ہے شیشی کے اندر ہی رہنے دیں، ایڑیوں کو گرم پانی سے اچھی طرح دھو کر خشک ہونے پر دن میں تین مرتبہ لگائیں، اس کے علاوہ ویزلین دو سو گرام پگھلا کر اس میں دس ملی لیٹر ہومیوپیتھی دوا کیلن ڈولا Q طاقت ملا کرر کھ چھوڑیں، اسے بھی ایڑیاں گرم پانی سے اچھی طرح مانجھ کر خشک کریں اور رات کو سوتے ہوئے لگائیں۔

درخواست

آخر میں درخواست ہے کہ یہ کتاب صرف اور صرف عوام الناس کی بہتری اور بھلائی کیلئے لکھی گئی ہے تاکہ اس مہنگائی کے منہ زور طوفان کا مقابلہ کیا جاسکے۔

اسے اتنا آسان فہم بنادیا گیا ہے کہ ہر خاص وعام کو سمجھنا کچھ مشکل نہیں رہا، پھر بھی اگر کوئی مشکل پیش آئے تو خط لکھ کر یا فون کرکے پوچھ سکتے ہیں۔

عوام کے علاوہ اگر اس کتاب کو حکیم پڑھیں تو اگر کہیں کوئی غلطی محسوس کریں تو پانچ روپے کا خط لکھ کر نشاندھی فرمادیں تاکہ آئندہ ایڈیشن میں درست کردیا جائے بشرط صحت وزندگی۔

ایک درخواست یہ کروں گا کہ اگر فون پر کچھ پوچھنا ہو تو سردیوں میں نماز عشاء کے بعد آٹھ بجے تک اور گرمیوں میں نماز عشاء کے بعد ساڑھے نو بجے تک رابطہ کریں، آخر میں بھی گوشت پوست کا انسان ہوں میرا بھی حق بنتا ہے کچھ وقت آرام کرلوں، یہ عرض اس لئے کی ہے کہ لوگ رات ایک بجے بھی فون کردیتے ہیں حالانکہ بات معمولی ہوتی ہے کہ جی آپ نے فلاں کتاب میں فلاں صفحے پر نسخہ لکھا ہے اس کے وزن نہیں لکھے تو میرے عزیز بھائیو کیا یہ بات آپ عشاء کے بعد بھی پوچھ سکتے ہیں، کیونکہ میں کتابیں اپنے سرہانے رکھ کر نہیں سوتا، اس کے علاوہ انسان ہوں بھول بھی سکتا ہوں، مجھے حقیقی خوشی ہوگی کہ میری وجہ سے کسی کا دکھ کم ہوجائے یا اللہ تعالیٰ خاص مہربانی کرکے دکھ دور فرماکر صحت جیسی دولت عطا فرمادیں......... آپ کا اپنا حکیم محمد اشرف شاکر

ہمارے دواخانے کی فخریہ پیش کش جو
بچوں اور بڑوں کو یکساں مفید ہے

تمّت بالخیر

خوشخبری

آپ سب حکماء حضرات کیلئے خوشخبری ہے کہ آپ کی آسانی کے لئے دواخانہ ہذا نے کچھ عرصہ سے فارماکوپیا کی ادویات بنا کر آپ کی خدمت میں پیش کرنے کی مہم سر کرنے کی کوشش کی ہے جس میں اللہ تعالیٰ عزوجل نے کامیابی سے ہمکنار کیا ہے، آپ ملک کے کسی بھی حصہ میں رہتے ہوں، خط لکھ کر ادویہ کا آڈر لکھا سکتے ہیں، ایک ہفتے کے اندر اندر آپ کے آڈر کی تکمیل کر دی جائے گی، اعلیٰ معیار اور صاف ستھری ادویہ دواخانہ کی کامیابی کی ضمانت ہے، ہم ادویہ کو اس طریقہ سے صاف کر کے بناتے ہیں جس کا آپ گمان بھی نہیں کر سکتے، اور دواؤں کے ریٹ بھی اس قدر مناسب ہیں کہ آپ خود بنانا بھول جائیں گے، یہ سب نظریہ مفرد اعضاء اربعہ کی ترقی اور عوام کو سستا اور یقینی علاج مہیا کرنے کیلئے کیا گیا ہے، ریٹ لسٹ کیلئے جوابی خط لکھیں، یا فون پر رابطہ کر کے ریٹ معلوم کر لیں، دوائیں بذریعہ پارسل بھیجی جائیں گی، ڈاک خرچ و دیگر پیکنگ وغیرہ کا خرچ آپ کے ذمہ ہوگا اور دواؤں کا بل آپ کو پہلے منی آڈر کے ذریعہ بھیجنا پڑے گا۔

شکریہ

شاکر لیبارٹریز لاہور پاکستان

آپ کی خدمت کیلئے

ہمہ وقت کوشاں

شاکر دواخانہ

المعروف

ہیلتھ کیئر کلینک

حکیم و ڈاکٹر پروفیسر محمد اشرف شاکر

علاج بالغذا اور آسان چٹکلے

انسانی مشین کا ایندھن چونکہ غذا ہے اس لئے اس امر کی نہایت ضرورت تھی کہ غذا کی اہمیت وضرورت پر قلم اٹھایا جائے، یہ بات روز روشن کی طرح واضح ہے کہ ہم جیسی غذا کھائیں گے جسم پر اس کے ویسے ہی اثرات مرتب ہوں گے خواہ یہ مرض کی شکل میں ہوں یا صحت جیسی نعمت کی شکل میں ہوں۔

غذا کے موضوع پر پہلے بھی مصنفین نے لکھنے کی کوشش کی ہے لیکن زیر نظر کتاب میں اس دور عزیز میں ملنے والی کیمیکل غذاؤں کی اصلیت سے پردہ اٹھانے کی کوشش کی گئی ہے۔ اس کتاب کو تین حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے، حصہ اول میں جسم اور عمر کی غذا کے بارے میں بحث ہے، حصہ دوم میں ہر امیر وغریب جو کچھ کھاتا ہے اس کا مزاج اور نفع خاص بیان کیا گیا ہے، حصہ سوم میں عام پائے جانے والے امراض کیلئے آسان چٹکلے بیان کئے گئے ہیں جس سے میرے پاک وطن کا ہر معمولی سوجھ بوجھ والا شخص بھی فائدہ حاصل کر سکتا ہے۔ اللہ تعالیٰ عز وجل سے دعا ہے کہ میری یہ سعی اپنے محبوب کریم ﷺ کے وسیلہ پاک سے اپنی بارگاہ میں اپنی شان کے مطابق قبول فرماتے ہوئے میرے لئے صدقہ جاریہ قبول فرمائے اور میرے پاک وطن کے مکینوں کو فائدہ حاصل کرنے کی توفیق عطا فرمائے......آمین

حکیم وڈاکٹر پروفیسر محمد اشرف شاکر